جامعة اليرموك
كلية التربية
قسم الإرشاد وعلم النفس الإرشادي

مستوى القلق وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الجامعات الأردنية

Level of Anxiety as Related to Psychological Adjustment among Saudi Students in Jordanian Universities

إعـــداد

عبد اللطيف بن عايد ضحوي الشمري

إشـــراف

الدكتور فيصل الربيع

الفصل الصيفي

2013

مستوى القلق وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الجامعات الأردنية

إعـــداد:

عبد اللطيف بن عايد ضحوي الشمري
بكالوريوس في التعليم الابتدائي، كلية المعلمين، عرعر، 2004

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

وافق عليها

د. فيصل خليل الربيع .... مشرفاً ورئيساً

أستاذ مساعد في علم النفس التربوي ، جامعة اليرموك

د. عبد الناصر ذياب الجراح .... عضواً

أستاذ مشارك في علم النفس التربوي ، جامعة اليرموك

د. محمد أحمد مجلي المومني .... عضواً

أستاذ مشارك في التربية الابتدائية ، جامعة اليرموك

تاريخ مناقشة الرسالة ١/ ٦ /2013 م

الإهـــــــداء

إلى من كان العطاء والكفاح طريقهما، والأمل والإيمان ضوءهما، إلى من ذللا لي الصعاب بدعواتهما الصادقة، والدي ووالدتي

إلى من كان الدين تاجهم، والعلم وسامهم، والأدب شعارهم، إخوتي وأخواتي الأعزاء

أهدي هذا الجهد المتواضع وفاءً وعرفاناً

الباحث

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، وبعد.....

فإنه يسعدني ويشرفني أن أتقدم بالشكر والعرفان للدكتور فيصل خليل الربيع لقبوله الإشراف على هذه الرسالة، فقد كانت لتوجيهاته السديدة وملاحظاته القيّمة أكبر الأثر في إثراء هذه الرسالة وخروجها بهذه الصورة.

وأتقدم بالشكر الجزيل للسادة أعضاء لجنة المناقشة الدكتور عبد الناصر الجراح والدكتور محمد أحمد المومني، اللذان تفضلا بقبول مناقشة هذه الرسالة ولتحملهم عبء قراءتها حيث ستكون لتوجيهاتهم وآرائهم القيّمة والسديدة قيمة كبيرة في إثراء الرسالة.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذتي الذين نهلت من خبراتهم، وأفاضوا علي من كريم خُلقهم، وسعة علمهم، وحسن رعايتهم، مما منحني الثقة والعزم، ولا يفوتني أن أشكر كل من ساهم في إنجاز هذه الرسالة، ولكل من ساعدني في إخراج هذا العمل، فجزاهم الله عني خير الجزاء.

الباحث

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

الملخص

الشمري، عبد اللطيف بن عايد. مستوى القلق وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الجامعات الأردنية. رسالة ماجستير. جامعة اليرموك. 2013م. (المشرف: د. فيصل خليل الربيع).

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى القلق وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الجامعات الأردنية. تكونت عينة الدراسة من (427) طالباً وطالبة سعوديين في مرحلتي البكالوريوس والدراسات العليا في الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة في الفصل الثاني من العام الأكاديمي (2012م/ 2013م)، شكلوا ما نسبته (10%) من المجتمع الأصلي. ولتحقيق هدف الدراسة طبق الباحث مقياس تايلور للقلق الصريح ومقياس التوافق النفسي الذي قام بتطويره على عينة الدراسة.

وقد أظهرت النتائج الآتي:

– حصول الفئة "قلق شديد جدا" على أعلى تكرار بلغ (268) وبنسبة مئوية بلغت (62.0)، تلاها في المرتبة الثانية الفئة "قلق شديد " بتكرار بلغ (76) وبنسبة مئوية بلغت (17.6).

– جاء مجال التوافق الشخصي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (2.28) وبدرجة توافق متوسطة، تلاه في المرتبة الثانية مجال التوافق الأكاديمي بمتوسط حسابي بلغ (2.19) وبدرجة توافق متوسطة، تلاه في المرتبة الثالثة مجال التوافق الاجتماعي بمتوسط حسابي بلغ (2.18) وبدرجة توافق متوسطة، بينما جاء مجال التوافق الانفعالي في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (1.93) وبدرجة توافق متوسطة .

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) لأثر الجنس، والتخصص، ونوع الدراسة على مستويات القلق لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن، بينما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) تعزى لأثر نوع الجامعة وكانت الفروق لصالح الجامعات الخاصة. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) تعزى لأثر الجنس في جميع المجالات. وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) تعزى لأثر التخصص في مجالي التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي، وجاءت الفروق لصالح التخصصات الإنسانية، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائيا في باقي المجالات. كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) تعزى لأثر نوع الجامعة في جميع المجالات. و وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) تعزى لأثر نوع الدراسة في التوافق الشخصي والتوافق الأكاديمي والتوافق الاجتماعي، وجاءت الفروق لصالح غير مبتعث، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائيا في التوافق الانفعالي. ووجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين مستويات القلق من جهة وكل من التوافق الشخصي، والتوافق الأكاديمي، والتوافق الاجتماعي والتوافق الانفعالي، والتوافق النفسي.

وفي ضوء نتائج الدراسة قدم الباحث مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: القلق، التوافق النفسي، الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن.

الفصل الأول

خلفية الدراسة

المقدمـــة

يعيش الإنسان في بيئة متنوعة ومتشابكة في العلاقات من خلال ما يقوم به من سلوكيات يوميه تتصف بالتنوع والتغيير نظراً لتنوع حاجات ومطالب الأفراد اليومية، وفي العادة يقوم الفرد بصور مختلفة من السلوك لمواجهة دوافعه المختلفة، بهدف تحقيق قدر عالٍ من التوافق النفسي والاجتماعي.

ويشير الطحان (1996) إلى أن الإنسان عندما يجوع يبحث عن الطعام لتحقيق التوازن الجسدي، وعندما يشعر بالبرد يبحث عن الملابس الثقيلة ليشعر بالدفء. وعندما يتخطى الأمر الجوانب الذاتية يسعى الفرد للتعايش مع البيئة والمحيطين، محاولاً بذلك تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، فإن لم يستطع فقد يصاب بالتوتر والقلق الذي يمكن أن يسيطر عليه ويخفض من توافقه النفسي مع محيطه.

ويصف كثير من الناس عصرنا الحالي بأنه عصر القلق والتوتر على المستويين الفردي والجماعي؛ لما يتميز به من سرعة الإيقاع، وشدة التقلب، وكثرة الصراعات والتوترات والضغوط النفسية. وهناك ثمة اتفاق بين المشتغلين بعلم النفس والطب النفسي في أن القلق يمثل عصب الحياة النفسية السوية وغير السوية، ويعد المدخل الجوهري لدراسة الصحة النفسية للإنسان في مختلف المجالات (مقبل، 2005).

ويعد مفهوم القلق من المفاهيم التي نالت حظاً وفيراً في الدراسات النفسية، ومن هنا فقد تعددت تعريفات هذا المفهوم، إلا أنه يمكن جمع هذه التعريفات بتعريف واحد؛ وهو أن" القلق

خبرة انفعالية غير سارة، يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف، أو عندما يقف في موقف صراعي أو إحباطي حاد، وكثيراً ما يصاحب هذه الحالة الانفعالية بعض المظاهر الفيزيولوجية، مثل ازدياد ضربات القلب، وزيادة التنفس، وارتفاع ضغط الدم، وفقدان الشهية، وزيادة إفراز العرق، والارتعاش في الأيدي والأرجل، كما يتأثر أيضاً إدراك الفرد للموضوعات المحيطة به في موقف القلق" (الجزائري، 2004: 6).

ويمكن للقلق أن يؤثر في (5%) من أفراد المجتمع بشكل عام، وقد يصيب (1%) منهم إلى درجة العجز، وتتعرض النساء لحالات القلق أكثر من الرجال. والإنسان يتعرض في مواقف الحياة المختلفة للقلق بدرجات متباينة، حيث يلاحظ ظهور أعراض جسمية ونفسية عند الإنسان، كسرعة خفقان القلب، وارتفاع ضغط الدم، وشحوب الوجه، وبرودة الأطراف، وسرعة التنفس، والشعور بالهم، واضطراب النوم، وتغير الشهية، والنظرة السوداوية للحياة العامة، وهذه الأعراض تصيب الإنسان عندما يشعر بالتهديد في مواقف الحياة، وهذا يسمى بقلق الحالة والذي يمثل خبرة عابرة تتفاوت من حيث الشدة وتتذبذب من وقت لآخر، وتزيد من نشاط الجهاز العصبي. وفيما يتعلق بقلق السمة، فهو حالة توصف بها شخصية الفرد؛ بمعنى أن الناس جميعاً يخبرون قلق الحالة، ولكن قليلاً منهم الذين يخبرون القلق بصورة مزمنة تسمح بوصفه بقلق السمة (Calleo & Stanley, 2008).

واختلفت الآراء حول تحديد معنى القلق فقد وردت في مجمع اللغة العربية :قلق – قلقاً: لم يستقر في مكان واحد، وقلق لم يستقر على حال، وقلق اضطرب وانزعج فهو قلق، وأقلق الهم فلاناً أزعجه، وقد أقر المجمع استخدام القلق بوصفه حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث، والمقلاق:(الشديد القلق، يقال: رجل مقلاق وامرأة مقلاق) (مجمع اللغة العربية، 1985). وقد تعددت وجهات النظر حول مفهوم القلق، وكان الاختلاف فيما بينهما متمثلا في

العوامل المسببة للقلق، وكذلك المرحلة التي يبدأ فيها إلا أنه اتفقت حول محتواه وأنواعه (حمصي، 1991).

ويمكن تعريف القلق بأنه: "انفعال مؤلم يتضمن الخوف الشديد، وتوقع الشر والفشل، وعدم الاستقرار والحساسية الزائدة لفقدان الغير " (عبد الفتاح، 2004: 4). في حين عرفه دادز وباريت (Dadds & Barrett, 2001:21) بأنه: "رد فعل مرتقب يتدرج من الارتباك والاضطراب حتى يصل إلى الرعب التام الذي يرتبط بالتهديد الذي يدركه الفرد سريعاً ويستجيب إليه بشدة". كما أنه إحساس بالمتاعب النفسية كالخوف والتفكير السلبي والتوتر التي يعاني منها الإنسان ويدفعه إلى المواقف الحرجة أو يتصرف فيها بصورة تزعجه وتزعج غيره.

ويُعرف القلق بأنه: " حالة توتر شامل نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي، قد يحدث ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية جسمية، إذ يمكن اعتبار القلق انفعالاً مركباً من الخوف وتوقع التهديد والخطر" (الخالدي، 2009: 11). في حين عرفه حسين(2007: 21) بأنه: " استجابة لخطر يُخشى من وقوعه، ويكون موجهاً للمكونات الشخصية والاستجابة هذه قد تحمل معنى داخلياً يتصل بالشخص ويضيفه على العالم الخارجي".

ويرى الباحث أنه رغم الوضوح في اختلاف التعريفات، إلا أن معظم الباحثين اتفقوا على أن القلق استجابة لخطر، وهو نقطة البداية لاضطرابات وأمراض نفسية، وأن له تأثيراً واضح في صحة الفرد وإنتاجيته وتوافقه النفسي.

وينقسم القلق إلى نوعين، الأول هو قلق الحالة (Anxiety State)، ويشير إلى بعض التغيرات الفيزيولوجية، وهي خبرة عابرة تتفاوت من حيث الشدة من وقت لآخر. أما النوع الثاني فهو قلق السمة (Anxiety Trait)، حيث يصف السمة الرئيسية لشخصية الفرد، ويتضمن القلق هنا أعراضاً متنوعة مثل برودة الأطراف، وتصبب العرق، والاضطرابات المعوية،

واضطرابات النوم، والصداع وفقدان الشهية، وسرعة ضربات القلب، واضطرابات التنفس، والخوف الشديد، وتوقع الأذى والمصائب، وعدم القدرة على تركيز الانتباه، والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز والاكتئاب (الشبؤون، 2011).

ويشير الأنصاري (2007: 29) أن كاتيل (Cattel) هو أول من أشار لهذين المفهومين، ثم قام سبيلبيرجر(Shpielperger) بتطويرهما، حيث أكد أن القلق له مفهومان هما حالة القلق (State) وهو حالة انفعالية طارئة ومؤقتة لدى الإنسان تختلف من حيث الشدة وتتذبذب من وقت لآخر، فهو موقفي بطبيعته، أي يرتبط بموقف أو ظرف معين ضاغط يتعرض له وتزداد شدة حالة القلق لديهم في المواقف التي يرتبطون فيها مع غيرهم وتهدد تقديرهم لذواتهم وفي خبرات الفشل التي تهدد كفاية الفرد وتخضعها للتقويم. وسمة القلق (Trait) بوصفه سمة ثابتة نسبياً للشخصية البشرية، ولكن يتفاوت الأفراد بدرجة امتلاكهم لها في نزوع أو استعداد سلوكي مكتسب لدى الفرد يعتمد على خبرته السابقة في تكوين ميله للاستجابة الثابتة نحو مثيرات معينة، فكلما كانت سمة القلق عالية الشدة لدى الفرد زاد احتمال ارتفاع حالة القلق في المواقف المهددة للفرد، وذلك لميلهم على تأويل عدد كبير من المواقف على أنها خطرة، وان ارتباط مستوى حالة القلق بإدراك الفرد للخطر والتهديد له أقوى أثر من الخطر الحقيقي.

ويعاني الشخص القلق من مجموعة من الأعراض الفسيولوجية والنفسية، ومن بين تلك الأعراض الجسمية التي يمكن أن يصاب بها الشخص القلق ما أشار اليه ديبرا و بيديل (Deborah & Beidel, 2005) على النحو الآتي:

1. اضطراب نشاط القناة الهضمية.
2. زيادة سرعة ضربات القلب.
3. قلة الدم المندفع إلى الجلد مما يسبب الشحوب.

4. زيادة احتمال تجلط الدم.

5. زيادة نشاط الغدة الادرينالية.

6. زيادة نشاط الغدد العرقية.

ويضيف فايد (2003) عدداً من الأعراض والاضطرابات الفسيولوجية التي من بينها برودة الأطراف، وارتجافها وخصوصا الأيدي، واضطرابات النوم، اضطرابات التنفس، وفقدان الشهية، والصداع، والشعور بالدوار والدوخة، كما يشيع أيضاً آلام الرقبة والظهر، وحدوث الرعشة والألم عند القيام بأي حركة، وربما يظهر عدم الاستقرار والرعونة في الإتيان بالحركة الدقيقة، وحدوث رجفة للصوت.

وتشمل الأعراض الجسمية للقلق أيضاً الضعف العام، ونقص الطاقة الحيوية، وتوتر العضلات، والتعب، والصداع المستمر، والعرق، وارتعاش الأصابع، وشحوب الوجه، والسرعة في نبضات القلب، والدوار، والغثيان، وجفاف الفم والحلق، وفقدان الشهية، واضطراب النوم، وارتفاع ضغط الدم، واضطراب في التنفس، وضيق الصدر، وعسر الهضم وآلام المعدة، بينما يشمل الجانب النفسي للقلق أعراضاً تتمثل في القلق العام على الصحة، والعصبية، وعدم الاستقرار، والخوف، وتوهم المرض، و سوء التوافق، وضعف التركيز، وشرود الذهن، والهم، والخوف من الموت، والاكتئاب (العناني، 2005).

كما يشير (عبد الله، 2001؛ عكاشة، 2003) إلى مجموعة من الأعراض المرتبطة بالقلق على النحو الآتي:

1) الاضطراب: ويظهر على صور عديدة منها ما هو سريع وهو يمثل استجابة لخطر محتمل كأن يسمع الفرد صوت دوي إطلاق نار فيتصور نفسه أنه معرض للاغتيال، ومنها ما هو

بطيء وهو يتمثل في الاضطراب الحاصل من جراء الانتظار لأمر يخشى حدوثه أو يقترب حدوثه كأن ينتظر دوره لإلقاء كلمة على جمع غفير، وهذا العرض من الأعراض النفسية.

2) خفقان القلب وشدة ضرباته: وهو عرض من الأعراض الجسمية نتيجة لمؤثرات خارجية أو داخلية، وتعرض هذه الحالة عندما تؤثر الخلجات الداخلية ذات المنشأ الحقيقي أو الخيالي في الأعصاب القلبية وتحركها، فيحصل القلق، ويخفق القلب، وتشتد ضرباته، وتضطرب الأفعال الحيوية والسلوكية.

3) الخوف: وهو من الأعراض النفسية، وقد اختلف العلماء في تحديد المثيرات الفطرية للخوف ولكن مالا نختلف عليه هو أن الخوف أثر وعرض من أعرض القلق، والخوف هو انزعاج داخلي ولكنه يظهر على قسمات الوجه، على أن هناك ترابطاً وثيقاً بين الخوف والقلق لدرجة أن أحدهما يكون سبباً للآخر.

4) التردد: وهو من الأعراض النفسية التي غالباً ما تميز بوضوح، وفي هذا العرض لا يكون الفرد قادراً على اتخاذ قرار حازم للخروج من الأزمة التي يعاني منها.

5) الانفعال: وهو أيضاً عرض نفسي، يكون فيه صدر الفرد ضيقاً لا يتحمل أقل ما يتسبب في إزعاجه، فالقلق يدفع صاحبه لعدم تحمل الصعاب.

6) الانزواء والاختفاء: وهو عرض نفسي أيضاً، يصاب به القلق كملجأ للهروب مما هو فيه، فالطالب مثلاً عندما تكون نتيجته سلبية في الدراسة، فإنه يعمد إلى الاختفاء عن أنظار الناس لكي لا يتعرض لمساءلتهم عن نتيجته.

7) الانهيار: وهو عرض نفسي وجسمي في نفس الوقت حيث يبدو الانهيار مؤثراً على أعضائه البدنية والفكرية أيضاً، والانهيار حالة من الضعف يصاب بها الفرد كأثر للقلق الناتج عن هم أو غم.

الأسباب المؤدية إلى القلق

لقد أصبحت الأمراض النفسية من أكثر الأمراض شيوعاً وانتشاراً لاسيما وأن المجتمعات تمر من وقت إلى آخر بالعديد من المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية وانتشار الأزمات، والكوارث، والحروب، والصراعات فيما بينها التي تترك آثارها على الفرد، وترجع أسباب القلق إلى ضعف القيم الدينية، والخلقية، والتفكك الأسري وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية ، وشدة إغراءات الحياة مع التطلعات الأيدلوجية المختلفة (عكاشة، 2003).

وأورد هانتون و ستيفن و روس (Hanton, Stephen & Ross, 2005) مجموعة من الأسباب المؤدية إلى القلق، وهي:

(1) العوامل البيولوجية:

إن للوراثة دوراً كبيراً في حدوث القلق، حيث أشارت العديد من الدراسات أن أفراد الأسرة يتوارثونه جيلاً بعد جيل، فقد أشار مجموعة من الدراسات أن 15% من أبناء وأخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض.

(2) الاستعداد النفسي (الضعف النفسي العام)

ويعني الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه. كما أن مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة، ومشكلات الحاضر التي تنشط ذكريات الصراعات في الماضي ، والطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال مثل القسوة ، والحماية الزائدة، والتعرض للحوادث، والخبرات الحادة اقتصادياً، أو عاطفيا، أو تربوياً هي أسباب قد تؤدي إلى القلق.

ويذكر عبد الغني(1996) أسباباً أخرى للقلق منها:

1) وجود الإنسان: مما لا شك فيه أن أحد مصادر القلق الهامة هو كون الإنسان كائناً مفكراً واعياً لوجوده وفنائه، فوجود الإنسان مصدر لقلقه، ولكن يبقى لنا أن نفرق بين صنفين من الناس في درجة القلق الذي يسببه وجودهم وفناؤهم هم من يصابون بالقلق الشديد والقادرين على مواجهة القلق، إذ يتدخل التكوين الديني والعقيدي في ذلك.

2) الغريزة: ومن هذه الغرائز غريزة الجنس والعدوانية، وهي سبب للقلق النفسي عندما لا يتمكن الفرد عن كبحها، وعندما لا يتمكن الفرم من إشباعها، فإنه معرض لهذه الحالة، والدوافع الجنسية التي تظهر في المراهقة كثيراً ما تكون سبباً في هذا القلق، فإذا ما تعرض مراهق لإثارة هذه الدوافع بشكل أو بآخر قد يترتب على ذلك شعور بالقلق.

3) التناقض: عندما يتبنى الفرد أفكاراً أو اعتقادات أو اتجاهات متناقضة فإنه معرض لحالة القلق، مثال ذلك أن يظهر الإيمان في بيئته الاجتماعية فيعتقد فيه الناس خيراً، وإذا خلا لنفسه أطلق لها العنان، وارتكب ما يخالف الذي تبناه، وبذلك يقسم نفسه إلى قسمين ليوجد بذلك فاصلاً بين حياته العلنية والسرية ويكون ذلك الفاصل سبب لحالة القلق الأخلاقي.

4) تراكم الخوف: إن هناك ترابطاً وثيقاً بين الخوف والقلق لدرجة أن أحدهما يكون سبباً للآخر، وعندما يسبق الخوف حالة القلق يكون سببه ولكن عندما يسب القلق الخوف فإنه يتحول الخوف إلى عرض من أعراض حالة القلق .

5) المرض: يتسبب المرض في ظهور حالة القلق عند بعض الأفراد، وذلك عندما يكون الفرد متخوفاً من الإصابة بمرض خطير كالسرطان، فتراه يتحســس لنفسه، ويراقب التقلبات الصحية لحالته ويفسر أي عارض صحي على أنه سيؤول به إلى النهاية الخطيرة والإصابة بالمرض،

على أن المرض سبب لحالات كثيرة من القلق التي يصاب بها الأفراد، ويزول القلق بزوال المرض.

6) صدمة الميلاد: الانتقال من المرحلة الجنينية التي هي مثال للهدوء والراحة إلى مرحلة الطفولة والخروج إلى العالم الذي يمثل قمة الإزعاج والتعب حيث يولد الطفل ولديه الإحساس بالحرمان الذي يستمر معه طيلة حياته وهذا الحرمان يتسبب في حالة القلق الملازمة.

النظريات المفسرة للقلق

يزخر الأدب التربوي بنظريات متعددة حاولت تفسير القلق، وقد يرجع هذا التعدد أو الاختلاف إلى التوجهات النظرية المتنوعة التي تهتم بتفسير هذا الاضطراب، فيرى بعض علماء تلك النظريات أن اضطراب القلق يرجع إلى عوامل وراثية، ويرى البعض الآخر أن اضطراب القلق يرجع لبث الرغبات في اللاشعور. بينما يذهب فريق ثالث إلى أن اضطراب القلق يرجع إلى أنه تعلم خاطئ ويجب علاجه باعتباره سلوكاً مضطرباً، بينما يعتبر البعض أن اضطراب القلق يرجع إلى جوانب معرفية ومعتقدات مشوهة. وأخيراً هناك من يرى هذا الاضطراب يرجع إلى إدراكات سلبية من جانب الشخص ذاته للعالم المحيط به.

1) نظرية التحليل النفسي

تناول فرويد مفهوم القلق، واعتبره ناتجاً عن الصراع بين عناصر الشخصية الثلاثة (الهو، الأنا، الأنا الأعلى). وأكد فرويد أن القلق ما هو إلا شعور غامض يشوبه الخوف والتحفز والتوتر، وتصاحبه العديد من الأعراض الجسمية، وهو يظهر كرد فعل لحالة خطر. وأشار إلى القلق الأول الذي يتعرض له الطفل عندما يستقل جسدياً عن أمه، حيث اعتبره ردة فعل تجاه صدمة الميلاد، وبأن الحالة تتكرر بصور أخرى عند غياب الأم، نتيجة الخوف من عدم إشباع الحاجات (الشربيني، 2010).

ويذكر ديبنج (Depping, 2010) أن تفسير فرويد للقلق النفسي قد مر بمرحلتين، المرحلة الأولى (1916- 1917): حيث فسر القلق على أساس أنه حينما تمنع الرغبة الجنسية من الإشباع فإن الطاقة النفسية المتعلقة بالدافع الجنسي" الليبدو" لدى الفرد تتحول إلى قلق بطريقة فسيولوجية . أما المرحلة الثانية (1936) فقد عَدل فرويد عن رأيه الأول، وأكد أن جميع المخاوف المرضية في أساسها هي رغبة جنسية غير مقبولة وخوف من العقاب، وهو عبارة عن الخوف من الخصاء، وقد أبدل فرويد هذا الخوف وحل محله الخوف المرضي، ورأى أن قلق "الأنا" هو ما يحدث أولاً وهو الذي يسبب الكبت ولا ينشأ القلق أبداً من الليبدو .

وتميز نظرية التحليل النفسي بين ثلاثة أنواع من القلق ذكرها بينفوين وجيسنبيرج (Bienvenu & Ginsburg, 2007) على النحو الآتي:

أ- القلق الموضوعي Objective Anxiety: وهذا النوع من القلق اقرب منه إلى الخوف ويكون مصدره خارجياً، وأطلق فرويد عليه مسميات أخرى كالقلق الواقعي أو الحقيقي والقلق السوي.

ب- القلق العصابي Neurotic Anxiety: هو خوف غامض يكمن داخل الشخص، وينشأ من صراعات لاشعورية داخل الفرد، بين دوافع الهو (الجنسية والعدوانية غالباً)، وبين القيود المفروضة من قبل الأنا والأنا الأعلى.

ج- القلق الأخلاقي Moral Anxiety: يأتي نتيجة حكم "الأنا الأعلى"، عندما يخشى الفرد من تأنيب الضمير عند القيام بأي فعل ينافي القيم أو الأعراف الدينية أو الاجتماعية أو الأسرية، ومن شأنه خلق الصراع داخل النفس وليس صراعاً بين الشخص والعالم الخارجي.

بينما يذهب أدلر إلى أن القلق النفسي يرجع نشأته الأولى إلى طفولة الإنسان الأولى حيث أن المريض منذ طفولته يشعر بالعجز والقصور الذي يؤدي إلى عدم الشعور بالأمن والأمان ، والقصور عند أدلر بأنه قد يكون قصور عضوي أو تغيير في الحياة الاجتماعية أو النفسية. أما كارل يونج Carl Yung يشير إلى أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي ، والقلق عنده هو خوف من سيطرة اللاشعور الجمعي غير المعقول التي لازالت فيه من حياة الإنسان البدائية (حسين، 2007).

بينما ترى هورني Horney في القلق، استجابة انفعالية لخطر يكون موجهاً إلى المكونات الأساسية للشخصية. وتشير إلى ثلاثة عناصر أساسية للقلق وهي: الشعور بالعجز، والشعور بالعداوة، والشعور بالعزلة. وتعتقد بوجود عدة مصادر رئيسة للقلق تكمن في أشكال المعاملة داخل الأسرة من حيث الروابط العاطفية، ومن أهمها حرمان الطفل من العاطفة والحب والحنان، ونبذه من قبل الأسرة، وتركه في اللامبالاة من دون تحقيق حاجاته، والخلافات العائلية وتدني فرص تحقيق العدالة في التعامل، والقسوة، وقلة التقدير والاحترام، وسلب الحقوق الفردية وأساليب العقاب، كما وعدّت الأمراض الاجتماعية، كالكذب، والنفاق، والغش، والتحايل والخداع، والأنانية، والعدوان، والعنف بمختلف أشكاله الجسدية والنفسية، من المصادر الرئيسة للقلق (Vilarim, Rocha & Egidio, 2011).

ويذكر بن علو(1993) أن فروم Fromm قد ربط بين القلق والحاجات الأساسية إلى الانتماء، والارتباط، والهُوية، والحاجة إلى إطار توجيهي، التي يُعدّها فروم جزءاً من طبيعة الإنسان وضرورة لتطوره وارتقائه، وإن إعاقة إشباع هذه الحاجات نتيجة الظروف السيئة والصراع الاجتماعي، سيقود إلى القلق.

ويوافق "فروم" على كثير من ملاحظات " فرويد " للظواهر المتعلقة بالتطور الجنسي للفرد، ولكنه يختلف معه في التفسير البيولوجي الجامد الذي قدمه لحدوث هذه الظواهر، ويعتمد " فروم" في هذا الاختلاف على نتائج البحوث الأنثروبولوجية التي أوضحت أن هذا التطور في كثير من المجتمعات البدائية لا يسير على نفس النحو الشائع الذي وصفه "فرويد". وينتهي "فروم" إلى القول بأن القوى الاجتماعية هي التي تقف وراء كثير من الظواهر التي نظن أنها بيولوجية. ويقف "فروم" عند اعتماد الطفل على والديه من جهة، ونزوعه إلى الاستقلال من جهة أخرى، في فهم أصول القلق، فالطفل يقضي فترة غير قصيرة من الزمن معتمداً على أمه. وهو يعتمد عليها في غذائه وأمنه وتنقله، وتقود هذه الفترة من الاعتماد عليها إلى الارتباط بقيود أولية. ولكن اعتماده على أمه ووالده كذلك يوفر له الأمن والطمأنينة، أما مواجهة العالم مستقلاً فتكشف له عن عجزه، وتولد القلق لديه، ويكون القلق الأول وليد شعور الطفل بعجزه أمام ظروف العالم الخارجي حتى ينزع إلى الاستقلال والانفراد (منسي، 2004).

2) النظرية السلوكية

ترى المدرسة السلوكية بأن القلق سلوك متعلم تعلمه الفرد عن طريق التعلم الخطأ، وعن طريق الإشراط الكلاسيكي، وعن طريق النماذج الأبوية القلقة، وإن القلق يكون استجابة لمثيراته ويكون استجابة ناتجة عن تعرضه للعقاب أو لمواقف مهددة لحياته، فمثيرات القلق هي المسؤول الرئيسي كمصدر من مصادر القلق عند الفرد، وإن الطفل الذي يشاهد والديه أو نماذج تتصرف بشكل مقلق سوف يتعلم ذلك السلوك القلق من المواقف التي كان والديه يقلقان بسببها، فإما أن ينزع الفرد إلى مواجهة مثيرات القلق أو إلى تجنبها (Derrberry & Reed, 2002).

ويرى أصحاب هذا الاتجاه بأن على المعالج النفسي أن يبني هرم مثيرات القلق من أقلها إثارة إلى أكثرها إثارة له ومعالجتها عن طريق الخيال أو أسلوب تقليل الحساسية التدريجي أو

عن طريق الإفاضة بالواقع أو الإفاضة بالخيال، حيث تعرض على الشخص القلق مخاوف معينة يخافها هو، ويطلب المعالج منه تخيلها وهو في حالة استرخاء، وأن الفرد لا يستطيع أن يجمع بين استجابتين متناقضتين في آن واحد هما استجابة القلق واستجابة الاسترخاء، ويُعرف هذا العلاج بالنقيض (حسونة، 2004).

وفي ذات السياق يرى دولارد وميللر بأن عصاب القلق هو نتائج خبرة الفرد وهو سلوك متعلم يخضع لقوانين التعلم التي يكون بعضها معروفاً وبعضها الآخر مجهولاً. كما يذكر دولارد وميلر بأن القلق ناتج عن صراع بين دافعين قويين يقودان الفرد إلى استجابة غير مناسبة، وأن العصابي شخص غير قادر على حل الصراعات، لأنه لا يفهم أسبابها بوضوح لأنها مبهمة لديه وهو عاجز لغوياً عن وصف القوى المتصارعة في نفسه وهو من وجهة نظرهما شخص تعيس وغير قادر على التمتع بالحياة، ويعاني من الأرق والقلق وعدم الشعور بالراحة والتهيج والكبت والمخاوف والصراعات. كما أن الأعراض العصابية التي تسبب له التعاسة تسهم أيضاً في تخفيف صراعاته من خلال التجنب أو المواجهة أو السعي للحصول على المساعدة، لذلك تصبح هذه الأعراض معززة (Martin, 2002).

وتشير نظرية دولارد وميللر أن هناك دور للتعلم في القلق، فشعور الطفل بالألم يعلمه الخوف والقلق، لذلك فكل مثير يولد الألم سوف يكون متبوعاً بالخوف والقلق، وإن هذا المثير المرافق سوف يحدث استجابة الخوف والقلق بنفس الطريقة التي يسببها مثير الألم الأصلي فقد يخاف الطفل من نباح الكلب، وهو مثير مرافق لعض الكلب بأسنانه للطفل والأصل أن يخاف الطفل من أسنان الكلب وليس من نباحه، ويعمم القلق والخوف عند الطفل من أي مصدر من مصادر القلق أو الخوف من المثيرات التي تشبه مثيرات القلق الأصلية لديه (زهران، 1997).

3) النظرية المعرفية

تعتبر النظرية المعرفية القلق نقطة بداية بالنسبة للاضطرابات النفسية والعقلية، فقد يكون عرضاً في إحدى الأزمات المرضية الأخرى، وقد يشتد ويكون مرضا. ويشير رواد هذه النظرية إلى أن المعتقدات أو الأفكار اللاعقلانية يمكن أن تؤدي إلى إحداث القلق، فالفرد هو الذي يسبب لنفسه القلق ويتزايد لديه عندما يعتقد ذلك الفرد أنه يجب عليه أن يكون على درجة كبيرة من الكفاءة والانجاز والمنافسة، حتى يمكن أن يعتبر شخصاً ذا أهمية وذلك ما يتسبب في إحداث القلق (Fischer, 1998).

كما أن القلق الذي يشعر به الفرد يستدعي زيادة المنبهات، ولذلك فأي حركة أو صوت أو تغيرات في الوسط الذي يعيش فيه يتم ترجمتها إلى نوع من الخطر، وبالتالي يكوّن الفرد أفكاره عن الخطر المتوقع ويكون تفكيره مشتتاً ومشوهاً، ويرتبط تفكيره بمفهومه عن الخطر، وعلامات هذا الخطر أنه يفقد تحكمه الإرادي في المنبهات الخارجية وبالتالي يزيد القلق، وهكذا يعتبر المعرفيين أن المكون الرئيسي لظاهرة القلق هو الجانب المعرفي الذي يشير إلى أفكار العميل والصور الذهنية ذا الطبيعة المهددة (منسي، 2004).

4) النظرية الوجودية

يرى كيركيكَارد (Kearkigard) أحد مؤسسي المدرسة الوجودية إن الاختيار يقود الفرد إلى القيام بالمخاطرة والتي بدورها تؤدي بالفرد إلى القلق (Swann, 2001). ويعتقد سارتر Sarter أن الإنسان ألقي به إلى الوجود على غير إرادة منه، ويمضي في الحياة بوصفه كائنا مغترباً يكابد القلق، واغترابه دائم لا يمكن قهره، وإن حدة الاغتراب والقلق تزداد لديه عندما يعاني من قهر الحرية والاضطهاد واستلاب الذات (زهران، 1997). واهتم عالم النفس الوجودي ماي May بالقلق، حيث أكّد بأنه يعبّر عن شعور غامض وخوف عام وعدّه جزءاً من

الوجود الإنساني، وإدراك لوجود خطر داهم أو محتمل يهدد قيمة أساسية لوجوده (رضوان، 2007).

والمفهوم الأساس للنظرية الوجودية هو إحساس الفرد بانعدام الشيء في حياته، والتي قد تكون غير مريحة أكثر من قبول حتمية الموت، ولا يوجد محفز معين واضح لإحساس القلق المزمن، لذا فإن القلق هو استجابة لانعدام الوجود والمعنى، إذ أشار فيشر (Fischer, 1988) إلى أن للقلق خاصية إنسانية وليست حيوانية، ومجموعة معقدة من المخاوف التي رغم كونها عدماً في ذاتها إلا إنها تطور ذاتها. أما وجهة نظر التحليل الوجودي للقلق، فهو يعني بالخصائص الرئيسية لوضعية الإنسان وخوفه من عدم وجوده بصورة أساسية وهكذا تركز الوجودية على محاولات الفرد، لأن يجعل معنى لحياته، وأنه لا يمكن أن تحقق شخصيته ما لم يعش خبرة القلق ويعانيه (Sharf, 2004).

وأضاف وستنبيرج (Westenberg, 1999) أن القلق مرتبط بظاهرة الهم، فالحياة من وجهة نظره معقدة، فهي تتصف باندفاع الوجود البشري إلى الأمام في اتجاه تحقيق إمكاناته، إذ يؤدي إلى التوتر مع الظروف الواقعية.

5) نظرية التعلم الاجتماعي

تنطلق هذه النظرية من افتراض رئيس مفاده أن الإنسان كائن اجتماعي يعيش ضمن مجموعات من الأفراد يتفاعل معها ويؤثر ويتأثر فيها، وبذلك فهو يلاحظ سلوكيات وعادات واتجاهات الأفراد الآخرين ويعمل على تعلمها من خلال الملاحظة والتقليد. حيث يعتبر هؤلاء الآخرين بمثابة نماذج (Models) يتم الإقتداء بسلوكياتهم.

ويذكر القريطي (2003) أن هذه النظرية ترى أن التأثير الأهم هو للبيئة على اكتساب السلوك الذي يتحدد من خلال العمليات المعرفية. ولذا يطلق على هذا العلاج (التعلم بالملاحظة

)، وذلك بالتركيز على سلوكيات النموذج أو القدوة (Modeling) وهذا الأسلوب يؤدي إلى التخلص من النظرة السلوكية البحتة، وهي الاهتمام بالعوامل الخارجية البيئية لبناء الشخصية أو السلوك، بل لابد من الاهتمام بالعلاقات التبادلية فيما بين البيئتين الخارجية والداخلية .

كما شهدت السنوات الأخيرة إدخال العمليات المعرفية إلى حيز العلاج السلوكي، وهو ما يعرف بالعلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavior Therapy) حيث أظهرت أهمية العمليات المعرفية في نشوء انحرافات السلوك، واستمرارها وعلاجها، ومن المفاهيم الأساسية في هذه الطريقة الادراكات الذاتية للفرد عن الأحداث وتفسير السلوك الشخصي، ويمكن أن توصف هذه الطريقة بأنها عملية إعادة البناء المعرفي للفرد (منسي، 2004).

وتؤكد نظرية التعلم الاجتماعي أن النموذج المعاصر الأكثر شمولاً للدافعية البشرية، والأفكار، والأفعال التي يقوم بها الشخص يُعرف بالنظرية المعرفية الاجتماعية. وأوضح باندورا من خلال نظريته أنه لا يوجد شرح كاف لتطور نمو القلق والخوف، ولكنه اقترح أن الخبرة لها دور هام في حدوث التوقع - وهو قلق المستقبل - الذي ينظم ويؤثر على العمل ، والفعل، وأشار أنه في حالات الخوف البسيط يحدث التطور التالي :الخبرة المنفرة من شخص أو الآخرين تغرس وتطبع في النفس والذهن الاعتقاد بأن الشخص غير قادر على التحكم في النتائج غير السارة، والمرتبطة بالحدث المنفر (عكاشة، 2003).

ويمكن أن نستخلص من آراء ونظريات علماء النفس التي استعرضت بأن هناك اختلافاً في تفسير القلق وفي أسباب حدوثه طبقاً لمنطلقاتهم النظرية. فأصحاب نظرية التحليل النفسي يؤكدون على إن الخبرات المكبوتة هي مصدر القلق، ويركّز أصحاب النظرية السلوكية على عملية التعلّم.

التوافق النفسي

تُعد حركة الإنسان منذ الميلاد وحتى الوفاة دائبة وتتمثل في نشاط مستمر، وتفكير متواصل سعياً نحو تحقيق أهدافه، وإثبات ذاته، وإشباع حاجاته البيولوجية، والاجتماعية والنفسية، وعندما يصل إلى هدف معين تنشأ أهداف أخرى، وعندما يشبع حاجة معينة تظهر حاجات أخرى، وهكذا فهو لا يفتأ يتوافق مع مواقف وأحداث حاضرة حتى يسعى إلى التوافق مع مواقف وأحداث جديدة (بطرس، 2008).

إن مفهوم التوافق مفهوماً محورياً في علم النفس، ولقد لقي اهتماماً كبيراً لدى الباحثين، وقد كان ولا زال محوراً للعديد من الدراسات التي تصدت له بالبحث والدراسة، وهذا المفهوم في الأصل مفهوم بيولوجي على نحو ما حدده داروين، مما يعني قدرة الكائن الحي على التلاؤم (التكيف) مع الظروف البيئية المحيطة به، وما يطرأ عليها من تغيرات بحيث تحقق المحافظة على الحياة (القريطي، 2003).

وهناك ما يشير إلى أن الكائن وبيئته متغيران ولذلك يتطلب كل تغيير تغييراً مناسباً للإبقاء على ثبات العلاقة بينهما، وهذا التغيير المناسب هو التكيف أو المواءمة (Adaptation) والعلاقة المستمرة بينهما هي التوافق، وكثيراً ما يستخدم اللفظان (تكيف وتوافق) كما لو كانا مترادفين، فالتكيف تشير إلى الخطوات المؤدية إلى التوافق، والتوافق يشير إلى حالة الاستقرار التي يبلغها الكائن، وقد يعدل الكائن بعضاً منه أو إحداث تعديل في البيئة أو يعدل الكائن بعضاً منه وبعضاً من البيئة لإعادة التوافق والتوازن ويتناول التوافق نواحي فيزيائية (مثل درجة الحرارة)، ونواحي بيولوجية وفيزيولوجية (مثل تغيير شكل الكائن أو لونه أو تعديل بعض وظائفه)، ونواحي نفسية (مثل تعديل الإدراك – الحسي شدة ووضوحاً بحسب قيمة المنبه ودلالته وتكراره وتحديد انفعاله)، والنواحي الاجتماعية (مثل تطوير دوافعه، وتعديل سلوكه بما

يتفق مع مستويات مجتمعه بالإضافة إلى مقتضيات الموقف الراهن) إلخ، فإذا عجز الكائن عن التوافق مع البيئة تماماً وهو ما يسمى عدم التوافق Non-Adjustment فقد يكون في ذلك هلاك الكائن، ولكن الأغلب هو أن يحقق الفرد توافقاً ناجحاً، أو على الأقل يحقق شيئاً من التوافق ولو كان فاشلاً غير سوياً وفعالاً وهو ما يسمى سوء التوافق Maladjustment (Mounts, 2004).

مفهوم التوافق النفسي

عرّف مونرو (Monroe, 2004: 11) التوافق النفسي بأنه "عملية ديناميكية مستمرة يهدف الفرد منها إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينهُ وبين نفسهِ من جهة وبينهُ وبين البيئة من جهة أخرى، والبيئة هنا تشمل كل المؤثرات والإمكانيات للحصول على الاستقرار النفسي والبدني في معيشته". ولهذه البيئة ثلاثة جوانب: البيئة الطبيعية المادية، والبيئة الاجتماعية، ثم الفرد ومكوناته واستعداده وميوله وفكرته عن نفسه. في حين يعرف حشمت وباهي (2006: 273) التوافق النفسي بأنه: " الإشباع العام للشخص بشكل معتدل، لا إشباع لدافع واحد شديد على حساب دوافع أخرى، والشخص المتوافق توافقاً ضعيفاً هو الشخص غير الواقعي وغير المشبع بل الشخص المحبط الذي يميل إلى التضحية باهتمامات الآخرين كما يميل إلى التضحية باهتماماتهِ، أما الشخص حسنُ التوافق فهو الذي يستطيع أن يقابل العقبات والصراعات بطريقه بناءة تحقق لهُ إشباع حاجاتهِ، ولا تعوق قدرته على الإنتاج". وتؤكد الرحو (2005) أن التوافق ما هو إلا مقدرة الإنسان على فهم سلوكه وأفكاره ومشاعره بدرجة تسمح برسم استراتيجية لمواجهة ضغوط ومطالب الحياة اليومية.

ويرى حشمت وباهي (2006) أن أي تعريف للتوافق ينطوي على الكلمة الأم (التكيف)، فكلمة توافق أكبر إشارة للتكيف، فالإنسان يتكيف من أجل التوافق والعكس، فعلماء

النفس استعاروا المفهوم البيولوجي للتكيف (Adaptation) وأعادوا تسميته بالتوافق (Adjustment)، وحاول البعض التفرقة بين لفظ التوافق ومفهوم التكيف، حيث ميز كلٌ من مورر وكلكهون (Mourer& Klackhohn) وأشارا إلى أن لفظ التكيف يستخدم للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبذلة الكائن الحي من نشاط لممارسة عملية الحياة في محيطه الفيزيقي والاجتماعي، بينما يستخدم لفظ التوافق للدلالة على الجانب السيكولوجي في هذا النشاط، وأن هذين المستويين متصلان ببعضهما البعض أشد الاتصال.

وينبغي أن ندرك أن الأفراد يمكن ترتيبهم على متصل، أحد طرفيهِ حالة التوافق (الصحة النفسية) والطرف الآخر سوء التوافق، وهذا يعني أن الصحة النفسية وسوء التوافق إنما يتداخلان بعضهما في بعض، فليس هناك حد فاصل للصحة النفسية يفصلها عن سوء التوافق (أحمد، 1999).

ويعَرِّفَ بطرس(2008: 113) التوافق بأنه:عملية ديناميكية مستمرة يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولاته لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه أولاً ثم بينه وبين البيئة التي يعيش فيها بتغيير سلوكه مع المؤثرات المختلفة حتى يصل للاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي مع البيئة".

وعلى هذا الأساس تحدد أحمد (1999) الخطوات الأساسية في عملية التوافق وهي:

1. وجود دافع يدفع الإنسان إلى هدف خاص.
2. وجود عائق يمنع من الوصول إلى الهدف ويحبط إشباع الدافع.
3. قيام الإنسان بأعمال وحركات كثيرة للتغلب على العائق.

4. الوصول أخيراً إلى حل يمكن من التغلب على العائق ويؤدي إلى الوصول إلى الهدف وإشباع الدافع. ولكن هناك أناس لا يستطيعون أن يتغلبوا على العوائق التي تعترضهم فيتجنبون هذه العوائق، ويؤدي ذلك إلى ابتعادهم عن أهدافهم الأصلية ويعانون من الإحباط.

يُستنتج من التعريفات السابقة أن التوافق النفسي عملية ذاتية، وأن الفرد المتوافق الذي يخلو من الصراعات لديه المرونة والقدرة على مواجهة أحداث الحياة وتحقيق الصحة النفسية. وهو أيضاً عملية الملاءمة بين الفرد وبيئته المحيطة لكي يتجاوب معها بإيجابية بحيث يتمكن من مواجهة العقبات والصراعات بطريقه بناءة تحقق لهُ إشباع حاجاته.

بناء على ما سبق يتبنى الباحث التعريف التالي للتوافق وهو: الرضا بجنبات الواقع التي تنغلق على التغيير، ولكن في سعي دائب لا يتوقف لتخطي جنبات الواقع التي تنفتح للتغير بها قدماً على طريق التقدم والصيرورة، فالتوافق عملية تراوح ما بين النقيضين، ما بين المألوف بعاداته والجديد بمرونته وذكائه. وهذا يعني أن عملية التوافق ليست عملية جامدة ثابتة تحدث في موقف معين أو فترة معينه، بل إنها عملية مستمرة دائمة، فعلى الفرد أن يواجه طوال حياته سلسلة لا تنتهي من المشاكل والحاجات والمواقف التي تحتاج إلى سلوك مناسب يعمل على خفض التوتر وإعادة التوازن والاحتفاظ بالعلاقة المنسجمة مع البيئة وهذا ما نعنيه بأن عملية التوافق عملية دينامية وظيفية.

النظريات المفسرة للتوافق النفسي

تشير معظم الدراسات والنظريات ذات العلاقة إلى التوافق على أنه الخلو من الاضطرابات والصراعات النفسية، والقدرة على الانسجام مع النفس والآخرين، ومع هذا الإجماع فان لكل مدرسة ونظرية وجهة نظرها في تحديد مفهوم التوافق وعملياته وعوامله، وفيما يلي عرض مختصر لأهم وجهات النظر النفسية المفسرة للتوافق النفسي:

1) نظرية التحليل النفسي

يؤكد أنصار هذه النظرية أن حياة الإنسان عبارة عن سلسلة من الصراعات تعقبها مجموعة من الاشباعات أو الاحباطات، وتفترض نظرية التحليل النفسي أن الشخصية تتكون من ثلاثة نظم أساسية وهي: الهو Id، والأنا Ego، والأنا الأعلى Super Ego، وبالرغم من أن كل جزء من هذه الأجزاء للشخصية لهُ ديناميِاتهِ وخصائصهِ وميكانزماتهِ ومبادئهِ التي تعمل وفقها، فإنها جميعاً تتفاعل معاً تفاعلاً وثيقاً بحيث يصعب فصل تأثير كلٍّ منها، وأن السلوك في الغالب هو محصلة التفاعل بين هذه النظم الثلاثة، ونادراً ما يعمل أحد هذه النظم بمفرده دون النظامين الآخرين (عبد الخالق، 2001).

ويرى يسليدكي والجوزين (Ysseldyke & Algozzine, 1995) أن هذه النظرية أشارت إلى أن التوافق السوي يحدث من خلال إشباع الغرائز، وتقليل العقاب، والشعور بالذنب، ومن ثم تعلم كيفية التعامل مع الصراعات الداخلية.

2) النظرية السلوكية:

توضح النظرية السلوكية أن التوافق عملية مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الإنسان في حياته، والتوافق يتضمن خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة، التي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم. ويرى واطسون وسكنر أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق البيئة المحيطة وتفاعلات الفرد معها (أبو جادو، 2004).

وأوضح كل من يولمان، وكراسنر أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة، أو لا تعود عليهم بالإثابة، فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين، ويبدون اهتماماً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن ذلك أن يأخذ هذا التفسير السلوكي الكلاسيكي السلوك شكلاً شاذاً

أو غير متوافق. وقد رفض باندورا الذي يقول بتشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية، حيث أكد بأن السلوك وسمات الشخصية نتاج للتفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل، هي: المثيرات وخاصة الاجتماعية منها (النماذج)، والسلوك الإنساني، والعمليات العقلية والشخصية. كما أعطى وزنا كبيرا للتعلم عن طريق التقليد ولمشاعر الكفاية الذاتية، حيث يعتقد أن لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التوافقية أو غير التوافقية (كتاني، 2008).

3) النظرية الإنسانية

يؤكد أنصار الاتجاه الإنساني أن الإنسان يجاهد لكي يحقق ذاته كإنسان، من خلال تحقيق الاتساق بين الخبرات وصورة الذات، حيث يسمح الناس للمواقف التي تتفق مع مفهوم الذات بالدخول في الوعي، ومن ثم يدركونها بدقة، أما الخبرات الصراعية فهي عرضة لأن تمنع من الدخول في الشعور، وتدرك من غير دقة، حيث يشعرون بتهديد الخبرات التي تتصارع مع مفاهيم الذات (منسي، 2001).

وينتج سوء التوافق عند أصحاب هذا الاتجاه عن شعور الفرد بعدم القدرة وتكوين مفهوم سالب عن الذات، فمثلا يرى روجر (Rogers) أن الشخص الفعال هو الذي يعمل إلى أقصى مستوى، ويتصف بالانفتاح على الخبرات، ويكون مدركا وواعيا، ولديه قدرة على العيش والسعادة، ويتصرف بشكل سوي، ويوظف طاقاته إلى أقصى حد، وسوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا حاول الفرد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الوعي، وينتج عن ذلك استحالة تنظيم هذه الخبرات، أو توحيدها كجزء من الذات التي تتفكك نظرا لافتقاد الفرد قبوله لذاته، وهذا من شأنه أن يولد مزيدا من التوتر والأسى. والتوافق كما يرى ماسلو Maslow يعني الاستمرارية في الكفاح، والفاعلية المستمرة لإشباع الإنسان حاجاته التي تتدرج في أهميتها من الحاجات البيولوجية، إلى الحاجات النفسية. وقد حدد ماسلو عدة معايير للتوافق

شملت الإدراك الفعال للواقع، وقبول الذات، والتلقائية، والتمركز حول المشكلات لحلها، ونقص الاعتماد على الآخرين، والاستقلال الذاتي، واستمرار تجديد الإعجاب بالأشياء أو تقديرها، والخبرات المهمة الأصلية، والاهتمام الاجتماعي القوي، والعلاقات الاجتماعية السوية، والشعور بالحب تجاه الآخرين، وأخيرا التوازن أو الموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة (عثمان، 2001).

من خلال استعراض النظريات السابقة يمكن القول أن كل نظرية قدمت فهماً لجوانب مختلفة من التوافق النفسي العام، وبالتالي فإن الاعتماد على إحداها لا يعد كافيا لمعرفة الأسباب المؤثرة على مستوى التوافق النفسي لدى الفرد؛ لأنه من غير الممكن فصل جوانب حياة الإنسان عن بعضها البعض، فتأثير النواحي البيولوجية أو الوراثية لا يستقل عن التأثير الاجتماعي، أو النفسي، لذا فمن الضروري عند محاولة معرفة أسباب سوء التوافق النفسي أو العوامل المؤدية إليه الاهتمام بكل وجهات النظر للحصول على فهم متجانس يساعد في تقديم خدمات أفضل.

أبعاد التوافق النفسي

هناك العديد من مجالات التوافق، فهناك التوافق العقلي، والتوافق الدراسي، والتوافق المهني، والتوافق الزواجي، والتوافق السياسي، والتوافق الاقتصادي، والتوافق الديني (عطية، 2001). إلا أن بحوث علم النفس اتفقت على أن بُعدي التوافق الأساسيين هما: البعد الشخصي (النفسي)، والبعد الاجتماعي، على اعتبار أن تلك المظاهر المتعددة يمكن ضمها إلى بعضها لتشكل عناصر البعدين الشخصي والاجتماعي (منسي، 2001).

وفي هذا المجال يذكر زهران (1974) إلى أن للتوافق أبعاداً تشمل:

أ – التوافق الشخصي النفسي: ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية، ويعبر عن سلّم داخلي حيث يقل الصراع الداخلي، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو، في مراحله المتتابعة.

ب – التوافق الاجتماعي: ويتضمن السعادة مع الآخرين، والالتزام بأخلاقيات المجتمع، ومسايرة المعايير الاجتماعية، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم، والعمل لخير الجماعة، والسعادة الزوجية، مما يؤدي إلى تحقيق " الصحة الاجتماعية".

ج – التوافق المهني: ويضم الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علماً وتدريباً لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح، ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب.

العوامل المؤثرة في التوافق

من أهم عوامل تحقيق التوافق توفر مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحله وبكافة مظاهره جسمياً وعقلياً واجتماعياً، ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيداً وناجحاً في حياته. ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد، ويؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة والمراحل التالية، وفيما يلي أهم مطالب النمو خلال مراحل المتتابعة كما أشار إليها زهران (1974):

أ – نمو استغلال الإمكانات الجسمية إلى أقصى حد ممكن، وتحقيق الصحة الجسمية، وتكوين عادات سليمة في الغذاء والنوم وتعلم المهارات الجسمية الضرورية للنمو السليم، وحسن المظهر الجسمي العام.

ب – النمو العقلي المعرفي واستغلال الإمكانات المادية إلى أقصى الحدود الممكنة، وتحصيل أكبر قدر ممكن من المعرفة والثقافة العامة وعادات التفكير الواضح، ونمو اللغة وسلامة التعبير عن النفس، وتنمية الابتكار.

ج – النمو الاجتماعي المتوافق إلى أقصى حد مستطاع، وتقبل الواقع وتكوين قيم سليمة، والتقدم المستمر نحو السلوك الأكثر نضجاً، والاتصال والتفاعل السليم في حدود البيئة، وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي، وتحقيق النمو الأخلاقي والديني القويم.

د – النمو الانفعالي إلى أقصى درجة ممكنة، وتحقيق الصحة النفسية بكافة الوسائل، وإشباع الدوافع الجنسية والوالدية والميل إلى الاجتماع، وتحقيق الدافع للتحصيل والنبوغ والتفوق، وإشباع الحاجات مثل الحاجة إلى الأمن والانتماء والمكانة والتقدير والحب والمحبة والتوافق والمعرفة وتنمية القدرات والنجاح والدفاع عن النفس والضبط والتوجيه والحرية.

وبالرغم من ضرورة تحقيق مطالب النمو فإن هناك العديد من عوامل تؤدي إلى إعاقتها، وإحداث سوء التوافق فالفرد يسوء توافقه ويسلك سلوكاً غير متوافق عندما يعجز عن التوافق وحل مشكلاته بطرق واقعية أو بحيل دفاعية معتدلة، إذ إنه عندما لا يستطيع أن يحتفظ بتوازنه النفسي فإنه يتخذ أساليب سلوكية شاذة لحل أزماته النفسية، إلا أن الأزمات النفسية وحدها لا تكفي لتفسير عدم القدرة على التوافق، بل لا بد من النظر إلى شخصية الفرد ككل

وإلى ماضيه ووراثته وتربيته، وما يتعرض له من إحباطات وصدمات بالإضافة إلى معرفة اتجاهاته وعاداته. مما يعني أن عوامل سوء التوافق متعددة.

ويوجز الفيري (Alferi, 2001) عوامل التوافق في العوامل الآتية:

أ- عوامل وراثية وجسمية

للوارثة أثرها في سلوك الفرد، فإذا كانت الوراثة سليمة يكون الفرد حسن التوافق، إلا أن بعض الاضطرابات الوراثية التي يمكن أن ترتبط ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية تكون سبباً لسوء التوافق، وقد تكون العاهة نتيجة أسباب خارجة عن إرادته ومع ذلك فإنه في كلتا الحالتين سواء كان السبب وراثياً أو بيئياً، فإن النقص الجسمي والعاهات قد تؤدي إلى سوء التوافق. وتتفاوت العاهات في تأثيرها في مدى التوافق لدى الفرد حسب جسامتها وكذلك بناءً على نظرة المجتمع فكلما كانت العاهة كبيرة قل التوافق وساءت نظرة المجتمع، أي النبذ والإهمال والاحتقار، وكذلك العطف الزائد إلى شعور الفرد بأنه عاجزاً وعالة فإن ذلك يزيد من سوء توافقه.

ب-عوامل بيئية واجتماعية

للفرد حاجات لا بد من إشباعها ليكون متوافقاً، إلا أن إشباعها لا بد أن يكون بصورة اجتماعية. لا شك في أن الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة كالتفكك الأسري والظروف الاقتصادية السيئة والتغيرات السريعة تمثل عوامل لسوء التوافق.

ج- عوامل نفسية

بالرغم من أن التوافق سمة أو خاصية نفسية، فإن ذلك لا يعني عدم تأثرها بالمتغيرات النفسية الأخرى، إذا إن هناك عوامل نفسية كثيرة يمكن أن تساعد على التوافق الحسن، أو تزيد من حدة سوء التوافق. فالاضطرابات النفسية عوامل ومظاهر لسوء التوافق، كما تعتبر عوامل مساعدة على إحداثه. ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

- الانفعالات الشديدة وغير المناسبة للموقف حيث يكون لهذه الانفعالات غير المتوازنة أثرها السيئ من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية.

- عدم فهم المرء لذاته أو التقدير السالب للذات وضعف مشاعر الكفاية يمكن أن تكون سبباً لسوء التوافق، كما يمكن أن تعوق قدرة الفرد على تحديد أهداف مناسبة، مما يعني الفشل في تحقيق هذه الأهداف، وهذا ما يمكن أن يضاعف من سوء التوافق النفسي والاجتماعي والتعرض لمزيد من الاضطرابات.

- صراع الأدوار: يلعب الفرد أدواراً متعددة تبعاً لما يتوقعه المجتمع وقد يلعب دورين متصارعين في آن واحد، مما يؤدي إلى سوء التوافق إذا لم يستطيع التنسيق بين هذه الأدوار ويحقق الانسجام بينها.

- الاضطرابات النفسية بكافة أنواعها حيث سوء التوافق مظهراً من مظاهرها.

معايير قياس التوافق

يشير الشاذلي (2001) إلى وجود عدد من المعايير للحكم على مستوى توافق الفرد النفسي والاجتماعي وتشمل المعيار الإحصائي، والقيمي، والطبيعي، والثقافي، والذاتي

والإكلينيكي، ومعايير النمو الأمثل وفيما يلي نبذة مختصرة عن الفكرة التي يقوم عليها كل معيار:

أ- المعيار الإحصائي

يقوم هذا المعيار على تطبيق الأفكار الإحصائية لتحديد المتوافقين وغير المتوافقين، وذلك بإرجاع سمات الفرد إلى المتوسط، فالشخص غير السوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع الأشخاص أو السمات أو السلوك، والمفهوم الإحصائي بذلك لا يضع في الاعتبار أن التوافق عند الشخص ينبغي أن يكون مصحوباً بالرضا عنده وبتوافقه مع نفسه.

ب-المعيار القيمي

يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع، أو الثقافة التي يعيش الفرد بها. وعلى هذا النحو ينظر للتوافق على أنه مسايرة السلوك - أي اتفاقه- مع الأساليب أو المعاني التي تحدد التصرف أو المسلك السليم في المجتمع. ولذلك فالشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في جماعته، وقد ينظر للتوافق بنظرة أخلاقية، وذلك في ضوء مبادئ أخلاقية أو قواعد سلوكية تقرّها ثقافة المجتمع.

ج- المعيار الطبيعي

يشتق التوافق طبقاً لهذا المفهوم من حقيقة الإنسان الطبيعية، ويستخلص مفهوم التوافق طبقاً لهذا المعيار بناء على خاصيتين يتميز بهما الإنسان: وهما قدرة الإنسان على استخدام الرموز، وطول فترة الطفولة لدى الإنسان إذا ما قورن بالحيوان. والشخص المتوافق طبقاً لهذا

المفهوم هو من لديه إحساس بالمسئولية الاجتماعية، كما أن اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات طبقاً لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة.

د- المعيار الذاتي

هو التوافق كما يدركه الشخص ذاته فبصرف النظر عن المسايرة التي قد يبديها الفرد على أساس المعايير السابقة فالمحك الهام هنا ما يشعر به الشخص، وكيف يرى في نفسه الاتزان أو السعادة. أي أن السواء هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية فإذا كان الشخص وفقاً لهذا المعيار يشعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق.

هـ- المعيار الإكلينيكي

يتحدد مفهوم التوافق أو الصحة النفسية في ضوء المعايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية، فالصحة النفسية تحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض.

و- معيار النمو الأمثل

أدىّ قصور المعيار الإكلينيكي إلى تبني نظرة أكثر إيجابية في تحديد الشخصية المتوافقة يستند إلى حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، وليس مجرد الخلو من المرض.

ز- المعيار النظري

يعتمد تحديد التوافق وسوء التوافق على الخلفية النظرية لمستخدم المعيار، فعلى سبيل المثال يحدد التحليليون سوء التوافق بدرجة معاناة الفرد من الخبرات المؤلمة.

ويعد التوافق النفسي بالنسبة للشباب الجامعي مطلباً أساسياً لتحقيق التفوق والإنجاز الأكاديمي من ناحية، وتحقيق الصحة النفسية والعقلية من ناحية أخرى، حيث أشارت الدراسات التي تناولت الخصائص النفسية للطلاب الجامعيين أن القلق يرتبط بالتفوق النفسي ويؤثر في قدرة الطالب مواجهة المواقف الضاغطة، ومشاعر الإحساس بالأمن والطمأنينة، كما بينت الدراسات وجود علاقة ارتباط موجبة بين تدني القلق، وزيادة التوافق النفسي عند الطالب (Magaletta & Oliver, 1999; Prosser, 2005, Bast, 2008).

كما يعد القلق والضغوط النفسية التي تصاحبه من أسباب سوء التوافق النفسي لدى الطالب؛ فالطالب حَسَنُ التوافق هو الذي يستطيع أن يواجه العقبات والصراعات بطريقة بناءة تحقق له إشباع حاجته ولا تعوق قدراته على الأداء والإنتاج (الداهري، 2008). والطالب الذي يمتلك اتجاهات اجتماعية ونفسية نحو زملائه في الدراسة، نجده يحب العمل الجماعي، ويفضله عن ممارسته بمفردة، ويمتلك درجة مرتفعة من التوافق النفسي والاجتماعي (الخالدي، 2001).

مشكلة الدراسة وأسئلتها

يُعد القلق من المشكلات النفسية الهامة التي تؤثر في التوافق النفسي للطالب الجامعي الذي يسافر من بلاده لبلاد أخرى للتعلم، وذلك نظراً لأن طلبة الجامعات عموماً والطلبة المغتربين خصوصاً يواجهون العديد من الضغوط والتحديات التي تؤدي إلى حالات القلق وبالتالي عدم تمكن الطالب من الاندماج في مجتمعه الجامعي نفسياً وأكاديميا. وبناء على هذه الرؤيا رأى الباحث ضرورة التعرف إلى مستويات القلق لدى الطلبة السعوديين في الأردن وعلاقة هذه المستويات من القلق بتوافقهم النفسي داخل الجامعة.

وتعد الدراسة الحالية محاولةً للكشف عن العلاقة بين مستويات القلق بوصفه حالة والقلق بوصفه سمة، وبين التوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين في الأردن، ومعرفة مستوى الشعور

بكل من هذه المتغيرات لديهم، لاسيما وأن معظم الدراسات العربية والأجنبية لم تعطِ الأهمية الكافية لدراسة العلاقة بين القلق والتوافق النفسي إلا في أواخر الثمانينيات من القرن الماضي، حيث ركزت أغلب الدراسات على دراسة العلاقة بين القلق والتحصيل والصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين في مختلف المستويات الدراسية (Barker, 2004). هذا بالإضافة إلى أن أغلب الدراسات والبحوث النفسية العربية تركزت حول القلق ومتغيرات مثل التحصيل مع إغفالها للتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي، وخصوصا الذي يسافر من بلاده إلى بلدان أخرى للدراسة. واستناداً إلى ما سبق فقد شعر الباحث بمشكلة البحث ووجد أن الموضوع يستحق الدراسة العلمية الدقيقة كونه في المقام الأول من الطلاب السعوديين الدارسين في الأردن، وكونه لم يجد أية دراسة عربية أو سعودية تبحث في نفس الموضوع، وبالتحديد تبرز مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ما مستوى القلق لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن؟"

السؤال الثاني: ما مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن؟

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) في مستويات القلق لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن تعزى لمتغيرات الجنس، والتخصص، ونوع الجامعة، ونوع الدراسة؟

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) في مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن تعزى لمتغيرات الجنس، والتخصص، ونوع الجامعة، ونوع الدراسة؟

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا (α =0.05) بين مستويات القلق والتوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن.

أهمية الدراسة

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من أهمية موضوعها وهو مستويات القلــق لــدى الطلبــة الدارسين خارج بلادهم وعلاقتها بالتوافق النفسي لديهم، وتتمثل هذه الأهمية من خلال ما يلي:

أ- الأهمية النظرية، وتتمثل في:

- ما ستضيفه الدراسة الحالية من معلومات جديدة إلى المعرفة الإنسانية والمكتبة العربيــة حول موضوع مستويات القلق، وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة الذين ينتقلون من بلدانهم لبلدان أخرى لغاية الدراسة.
- قد تساهم هذه الدراسة في توظيف ما كتب من أدب نظري في تفسير متغيرات الدراسة الحالية في بيئة الدراسة العربية السعودية، خصوصاً أنه لم يتم تناول الموضــوع فــي ضوء متغيرات الجنس، والعمر، والمستوى الدراسي، والتخصص، ونــوع الجامعــة، ونوع الدراسة.

ب- الأهمية التطبيقية، وتتمثل في:

- ما يترتب على نتائج الدراسة من فوائد عملية في الميدان التربوي، قد يستفيد من نتــائج الدراسة الحالية المسؤولين في وزارة التعليم العالي السعودية وفي الجامعات الأردنية من خلال وضع برامج إرشادية وتوجيهية للطلبة السعوديين.
- قد تفيد نتائج الدراسة في تطبيق استراتيجيات تخفيض القلق بهدف زيادة توافق الطلبــة مع أنفسهم ومع مجتمعهم الجامعي.

تعريف المصطلحات

تم تعريف مصطلحات الدراسة نظرياً وإجرائياً على النحو التالي:

- **القلق**: عرفته الخصاونة (2007: 3) بأنه: "مشاعر وأحاسيس غريبة ومؤلمة تنتج عن سوء تكيف وعدم انسجام وتوافق، وهو العائق لكل أداء وانجاز؛ لأنه يقلل من قدرة الفرد عن العمل والاستمتاع بالحياة". **وإجرائياً** في هذه الدراسة يعرف القلق بالدرجة (سمة، حالة) التي يحصل عليها الطالب على مقياس القلق المستخدم في هذه الدراسة.

- **التوافق النفسي**: عرفه الطحان (1996: 47) بأنه: "حالة من الاتزان النفسي تتجلى في تكامل شخصية الفرد، والتخطيط لمستقبله، وحل مشكلاته، والتكيف مع الواقع، والتمتع بقدر من الثبات الانفعالي الذي يمكن الفرد من إقامة علاقات اجتماعية ناجحة، والالتزام بقيم توجه سلوكه، والإسهام في بناء المجتمع، والشعور بالطمأنينة والرضا". **وإجرائياً** في هذه الدراسة يعرف التوافق النفسي بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التوافق النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

حدود الدراسة

يتحدد تعميم نتائج الدراسة في ضوء ما يأتي:

- **الحدود البشرية**: اقتصرت الدراسة الحالية على الطلبة السعوديين الدارسين في الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة.

- **الحدود المكانية والزمانية**: الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة، في الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي 2012/2013م.

- أداتا الدراسة :

استخدم الباحث مقياس القلق الصريح لتايلور (J.A Taylor)، والـذي قـام فهمـي وغـالي (2013) بترجمته وإعداده بصورته العربية. ومقياس التوافق النفسي وهو لـيس مـن الأدوات المقننة، وهو من تطوير الباحث؛ لذلك فإن تعميم نتائج الدراسة يتحدد بمدى الدقة والموضوعية في استخلاص دلالات الصدق والثبات لهما ، ومدى موضوعية استجابات أفراد عينة الدراسـة عليهما .

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

حظي موضوع القلق بعدد وفير من الدراسات النفسية، إلا أن مستوى القلق ومدى ارتباطه بالتوافق النفسي وبخاصة لدى الطلاب الدارسين خارج بلادهم لم يحظ بالاهتمام المطلوب، وخاصة في البيئة السعودية، لذلك قام الباحث بالاطلاع على الأدب النظري وعلى ما تم إنجازه في هذا المجال بشكل عام. وقد قام الباحث بتقسيم الدراسات السابقة إلى محورين، شمل الأول الدراسات المتعلقة بالقلق بشكل عام عند الطلبة الجامعيين، بينما ضم المحور الثاني الدراسات المتعلقة بالتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين. وتالياً عرض لأهم الدراسات السابقة حول هذا الموضوع بحسب تسلسلها التاريخي من الأحدث إلى الأقدم.

المحور الأول: الدراسات المتعلقة بمستويات القلق لدى طلبة الجامعات.

أجرت العكايشي (2000) دراسة في العراق هدفت إلى الكشف عن مستوى القلق لدى طلبة جامعة المستنصرية في ضوء بعض المتغيرات مثل الجنس، والتخصص، والسكن. وتم تطبيق مقياس للقلق تكون من (26) فقرة على عينة مكونة من (230) طالباً وطالبة من طلاب السنة الرابعة في جامعة المستنصرية. وقد بينت النتائج وجود مستوى مرتفع من القلق العام وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، بينما ظهر القلق لدى الإناث أكثر من الذكور ولدى طلبة الكليات الإنسانية أكثر من العلمية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمكان السكن.

وأجرت الأحمد (2001) دراسة في الجمهورية العربية السورية هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين كلٍ من سمة القلق وحالة القلق ومتغيري الجنس والتخصص

العلمي، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في سمة القلق وحالة القلق بين الطلبة في كليات الآداب، الحقوق، الهندسة المدنية، وطب الأسنان من جهة، وإلى تحديد الفروق كذلك بين الذكور والإناث في هذه الكليات. تكونت عينة الدراسة من أربع مجموعات، تراوح عدد أفراد المجموعة الواحدة بين (66-73) طالباً وطالبة، وكان المجموع الكلي للعينة (278) طالباً وطالبة. وتم استخدام مقياس قائمة القلق لسبيلبيرجر الذي يتألف من مقياسين فرعيين هما: حالة القلق وسمة القلق . أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين متغيرات البحث في الكليات الأربع، بالإضافة إلى عدم وجود تأثيرٍ دال لمتغيري الجنس والتخصص العلمي في كلٍ من سمة القلق وحالة القلق مع ارتفاع مستوى القلق لدى أفراد العينة بشكلٍ عام ولاسيما لدى الإناث.

وفي دراسة ريتز (Raetz, 2002) تم الكشف عن العلاقة بين القلق والضغوط ووسائل التكيف معها وعلاقتها بجنس الفرد. تكونت عينة الدراسة من طلبة السنة الأولى بجامعة جورجيا الأمريكية بلغ عددهم (209) طالباً وطالبة، منهم (100 ذكور، 109 إناث). وقد تم تطبيق مقياس القلق العام، ومقياس الاستجابة للضغوط، حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الجنسين بخصوص تعرضهم للقلق بسبب الحياة الجامعية. وهناك فروق جوهرية بين الجنسين في استخدام وسائل التكيف مع الضغوط. وأن اختلاف الوسائل في التكيف بين الجنسين يعود إلى الأدوار التقليدية التي تميز الذكور عن الإناث في مواجهة الضغوط.

وأجرت العلمي (2003) دراسة عن التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية بلغ عددهم (696) طالباً وطالبة. واستخدمت الدراسة عدة مقاييس للتوتر، والاكتئاب، والضغط النفسي، ومهارات التعامل مع الضغوط. وقد خلصت الدراسة إلى عدد من النتائج تمثلت في تعرض الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى ضغوط نفسية شديدة بينما يتعرض الطلبة في الجامعات الأردنية إلى ضغوط نفسية متوسطة

القوة. ويميل الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى استخدام مهارات التكيف بكثرة وبشدة أكثر من طلبة الجامعات الأردنية. وإن هناك فروقاً بين الطلاب والطالبات بالجامعات الفلسطينية في مهارات التعامل مع الضغوط لصالح الطلاب الذكور، بينما لم تكشف الدراسة عن وجود فروق بين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والإناث في استخدام مهارات التكيف. وإن أكثر وسائل التكيف شيوعاً لدى الطلبة الفلسطينيين هي الرجوع إلى الدين واللجوء إلى الله، ثم المواجهة النشطة، ثم الدعم الاجتماعي، والضبط الذاتي.

وقام ميخائيل (2003) بإجراء دراسة هدفت إلى إعداد صورة عربية لمقياس حالة القلق وسمة القلق تستمد من الصورة الأجنبية المعدلة ودراسة خصائصها القياسية. تكونت عينة الدراسة من (32) طالباً وطالبة من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة دمشق، و(38) طالباً وطالبة من طلبة دبلوم التأهيل التربوي في جامعة دمشق في تخصص اللغة الانجليزية، و(36) طالباً و(47) طالبة من تخصصات أخرى. وبينت نتائج الدراسة أن هناك (37) فقرة من أصل (40) فقرة تتشبع بعامل عام واحد يمكن تسميته بعامل القلق، كما بينت النتائج أن المقياس أفاد في تحديد نسبة قلق متوسط عند جميع الطلبة بغض النظر عن التخصص أو الجنس.

وهدفت دراسة عشري (2004) إلى المقارنة بين طلاب كليات التربية بمصر وسلطنة عمان هدفت لمعرفة تأثير بعض المتغيرات الثقافية في مستوى القلق، وتكونت العينة من (104) طالب وطالبة وقد أظهرت النتائج أن معدلات القلق لدى العينة المصرية أعلى من العينة العمانية وأن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس القلق للذكور على حساب الإناث، كما أظهرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات العلمية والإنسانية ولصالح التخصصات العلمية

وقام عثمان (2005) بإجراء دراسة بدولة فلسطين هدفت إلى الكشف عن درجة القلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية وعلاقتها ببعض المتغيرات. تكونت عينة الدراسة من (604) طلاب من طلبة جامعة الخليل، بيت لحم، وبيرزيت. ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام قائمة القلق كحالة وكسمة من إعداد سبيلبيرجر. أشارت نتائج الدراسة أن درجة القلق سمة وحالة بين طلبة الجامعات الفلسطينية كانت متوسطة، وتبين وجود فروق تبعاً للجنس في قلق السمة لصالح الذكور، في حين لم يرتبط الجنس بقلق الحالة. وبينت الدراسة أيضاً وجـود فروق دالة تبعاً لمكان السكـن (مدينة، قرية، مخيم) في درجة قلق السمة لصالح طلاب القرية، في حين لم تظهر فروق في قلق الحالة تبعا لمكان السكن. ولم تكشف النتائج عن وجود فروق تبعاً لمتغير الجامعة أو التخصص العلمي للطالب.

وهدفت دراسة الأنصاري (2007) التي أجريت بدولة الكويت إلى معرفة نسبة انتشار القلق والاكتئاب بين الطلاب والطالبات في جامعة الكويت وجامعة السلطان قابوس، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في كلٍ من القلق والاكتئاب. تكونت عينة الدراسة من (1870) طالباً وطالبة (952) من جامعة الكويت و (918) من جامعة السلطان قابوس، تراوحت أعمار العينة الكويتية (20-40) سنة، والعينة العمانية (23 -63 سنة). وبينت الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات في القلق والاكتئاب، وذلك لصالح الإناث. كما بينت الدراسة ارتفاع نسبة القلق لدى العينة الكويتية مقابل العينة العمانية.

وهدفت دراسة إيلليوت (Elliot, 2009) التي أجريت في استراليا إلى الكشف عن الفروقات في مستوى القلق بين الطلاب المحليين والطلاب الدوليين الدارسين في الجامعات الاسترالية. تكونت عينة الدراسة من (527) طالباً وطالبة يدرسون علم النفس وإدارة الأعمال في السنة الأولى، منهم 27% من الطلاب الدوليين والباقي من الطلاب الأستراليين. تكونت

العينة من (220 ذكور، و307 إناث). ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس القلق سمة وحالة بصورته الاسترالية على عينة الدراسة. وأظهرت النتائج ارتفاع نسبة القلق كحالة لدى الطلبة الدوليين بسبب تغير الثقافة وصعوبة اللغة، وعدم القدرة على متابعة المحاضرات. وبينت الدراسة كذلك أن الإناث كن أكثر قلقا من الذكور لدى الطلبة الدوليين بسبب صعوبات التنقل والسكن والاختلاط، وعدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى القلق تعزى لبلد الطالب الدولي وتخصصه الحالي.

وقام أوزين وإيركان وإيرجل وسيجرلي (Ozen, Ercan, Irgil & Sigirli, 2010) بدراسة باللغة الانجليزية في تركيا هدفت إلى الكشف عن درجة انتشار القلق والعوامل المؤثرة فيه لدى طلاب الجامعات الأتراك. تكونت عينة الدراسة من (4850) طالبا وطالبة من تسع جامعات حكومية تركية استجابوا على مقياس قلق الحالة لسبيلبيرجر بنسخته التركية، واستبيان العوامل المؤثرة في القلق والذي تم إعداده لغايات الدراسة. أشارت النتائج إلى أن نسبة انتشار القلق بين الطلبة كانت (36.7%) وكانت أعلى عند الذكور منها عند الإناث. وبينت الدراسة أن أهم العوامل المؤثرة في القلق لدى الطلبة كانت ضعف العلاقات العائلية، وصعوبة المحاضرات، وعدم التوافق النفسي والأكاديمي داخل حرم الجامعة. كما بينت الدراسة أن نسبة القلق تتزايد لدى الطالب وقت الامتحانات وفي حال التعرض لوعكات صحية مفاجئة.

وأجرى زمان وعاطف وشاه وأيوب وفاروق (Zaman, Atif, Ayub, Shah & Faroq, 2010) دراسة في الباكستان هدفت إلى تحليل أثر البيئة المثيرة للتوتر والمسببة للقلق لدى الطلبة. تكونت عينة الدراسة من (384) طالبا وطالبة، منهم (231 ذكور، 153 إناث) تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من خمس جامعات حكومية. ولتحقيق هدف الدراسة تم توزيع استبيان تم إعداده خصيصاً لتحقيق أهداف الدراسة. أشارت نتائج الدراسة أن مستوى

القلق لدى الطلاب الذكور كان مرتفعاً، أما الإناث فقد أظهرن مستوى متوسطاً من القلق. وبينت الدراسة أن طلاب الضواحي والقرى أكثر قلقا من طلاب المدن، وبينت الدراسة أن أسباب القلق تعود للمشكلات الإدارية الجامعية وصعوبة المواد والرسوم المرتفعة، وعدم وجود توافق بين الطالب وبين الاتحادات المسؤولة عنه في الجامعة.

وقام الحجامي (2012) بدراسة هدفت التعرف إلى مدى انتشار القلق النفسي لدى طلاب وطالبات كلية التربية/ جامعة ذي قار العراقية وكذلك لمعرفة الفروق في القلق بين الطلبة وفق متغيري الجنس والتحصيل الدراسي. تكونت عينة الدراسة من (150) طالب وطالبة بواقع (50) من الذكور و(100) من الإناث ومن التخصصات العلمية والإنسانية ولكافة مراحل الدراسة الأولية الجامعية. وبعد تطبيق مقياس القلق المعد من قبل سبيلبيجر، توصلت الدراسة إلى أن طلاب وطالبات كلية التربية في جامعة ذي قار يعانون من مستوى مرتفع في القلق النفسي. كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في القلق تبعا لمتغير الجنس ولصالح الطالبات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في القلق تبعا لمتغير التخصص الدراسي ولصالح التخصص العلمي.

المحور الثاني: الدراسات المتعلقة بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعات.

قام جمل الليل (1993) بدراسة هدفت للكشف عن الفروق في التوافق مع المجتمع الجامعي وفقا لمتغيرات الجنس، والحالة الاجتماعية، والجنسية، والتخصص، ومكان الإقامة، والكلية، والمستوى الدراسي لطلبة وطالبات جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية، وقد طبقت الدراسة على عينة مكونة من (200) طالباً وطالبة، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق مع المجتمع الجامعي وفق متغيرات الدراسة ما عدا مكان الإقامة بين المقيمين داخل المدينة وخارجها لصالح المقيمين داخل المدينة، كما وجدت فروق

ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في درجة التوافق مع المجتمع الجامعي لصالح الطالبات.

وأجرى سيملسيلر (Cemalcilar, 2003) دراسة في المملكة المتحدة هدفت إلى معرفة ما إذا كان لعوامل الشخصية الخمسة الكبرى أثر في استثارة اليأس وعلاقته بالدعم الاجتماعي والتوافق النفسي، تكونت عينة الدراسة من (42) طالباً خريجاً، و(50) طالبة من الخريجات، وقد توصلت النتائج إلى أن النساء اللاتي أحرزن درجات أعلى في العصابية يشعرن باليأس في وقت أسرع من الحاصلات على درجة منخفضة في عامل العصابية خصوصا في ظل عدم توافر شبكات دعم اجتماعي من الأسرة أو الأصدقاء وتدني نسبة التوافق النفسي لديهن، كما وجد أن النساء اللاتي أحرزن درجات عالية في الانفتاح على الخبرة استطعن إنجاز المهام بصورة أسرع من النساء اللاتي أحرزن درجات أقل بالنسبة لهذا المتغير، كما كانت هناك علاقة ذات دلالة بين متغير الانفتاح على الخبرة وإنجاز المهام وتوفر التوافق النفسي مع الذات ومع الآخرين، حيث كانت النساء اللاتي أحرزن درجات أعلى في الانفتاح على الخبرة أكثر إيجابية في هذا الإنجاز مقارنة بغيرهن ممن أحرزن درجات أقل في نفس العامل (الانفتاح على الخبرة).

وفي دراسة باركر (Barker, 2004) التي أجريت في المملكة المتحدة، حاولت الدراسة معرفة العلاقة بين التهيئة والدافعية والتوافق الجامعي، والضغط النفسي، والصحة النفسية، وكذلك تقييم أثر هذه التهيئة على أداء الطلبة نحو التوافق الجامعي. تكونت عينة الدراسة من طلبة السنة الثانية في جامعة شيفلد ببريطانيا وعددهم (2144) طالبا وطالبة في تخصص التربية. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة بين التهيئة والدافعية على أداء الطلبة نحو التوافق الجامعي، في حين كانت هناك علاقة إيجابية في التوافق لدى الطلبة الذين يتصفون

باتجاهات إيجابية نحو دخول الجامعة في أدائهم الأكاديمي، إذا حصلوا على نتائج أفضل في السنوات اللاحقة.

وأجرى لنز (Lenz, 2006) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى الكشف عن العوامل المؤثرة في التوافق الأكاديمي والاجتماعي لدى طلبة الدراسات العليا الأجانب في جامعة بتسبرغ. تكونت عينة الدراسة من (72) طالباً وطالبة، منهم (32 ذكور، 40 إناث)، استجابوا على استبانة مشكلات الطلبة المكونة من (22) فقرة موزعة على التوافق الاجتماعي والتوافق الأكاديمي، كما تم اختيار (21) طالباً وطالبة خضعوا لمقابلات فردية معمقة. وقد بينت نتائج الدراسة أن أهم مشكلات التوافق هي التعامل مع المواقف الجديدة، والاختلاط بباقي الطلبة، ووجود مستويات من الكآبة خاصة لدى الإناث، وصعوبة المحاضرات والكتب المقررة، والعزلة الاجتماعية.

ودرست ميلوني (Meloni, 2007) مشكلات التوافق النفسي بين الطلبة اليابانيين والكوريين في الجامعات الأمريكية، حيث تكونت عينة الدراسة من (96) طالباً يابانياً و(118) طالبا كورياً جنوبياً تم اختيارهم من (11) جامعة أمريكية، واستجابوا على مقياس خاص أرسل إليهم الكترونياً. وقد بينت النتائج أن أهم مشكلات التوافق النفسي تمثلت في صعوبة اللغة والحنين للوطن، وتغير الثقافة على الطالب. وبينت الدراسة عدم وجود فروق في مستوى التوافق النفسي الذي تبين انه ضعيف لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنسية والتخصص والجنس.

وهدفت دراسة ياسين و دزلوكيفي (Yasin & Dzulkifli, 2010) التي أجريت في ماليزيا إلى الكشف عن العلاقة بين الدعم الاجتماعي ومشكلات التوافق النفسي كالاكتئاب والقلق والتوتر لدى طلبة الجامعات في ماليزيا. تكونت عينة الدراسة من (120) طالباً وطالبة، منهم (60 ذكور، 60 إناث) تم تقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى متدنية التحصيل والثانية مرتفعة

التحصيل. ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس سلوك الدعم الاجتماعي لقياس أبعاد الدعم الاجتماعي: العاطفي، والاجتماعي، والمساعدة المالية، والمساعدة العملية، والتوجيه والإرشاد. ومقياس القلق والتوتر والاكتئاب لقياس أبعاد الاكتئاب والقلق والتوتر لدى عينة الدراسة. أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباط سالبة بين الدعم الاجتماعي وشعور الطالب بالقلق والاكتئاب والتوتر، فكلما تدنى الدعم تدنت نسبة التوافق النفسي. وبينت الدراسة أن الإناث أكثر قلقا من الذكور، وأن عدم التوافق النفسي يؤثر في تحصيل الطالب بشكل عام.

التعقيب على الدراسات السابقة

تضمن هذا الفصل مجموعة من الدراسات ذات العلاقة بالقلق لدى طلبة الجامعات مثل دراسات (الأحمد، 2001؛ عثمان، 2005؛ Elliot, 2009 ؛ Ozen et al., 2010) حيث بينت الدراسات تباين نسبة القلق عند طلبة الجامعات، تتراوح بين المتوسط والمرتفع، علاوة على العديد من العوامل المسببة للقلق. كما ضم هذا الفصل مجموعة من الدراسات المتعلقة بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعات مثل دراسات (جمل الليل، 1990؛ ؛ Lenz, 2006, Meloni, 2007 Yasin & Dzulkifli, 2010) والتي بينت أهمية حصول التوافق النفسي لدى الطالب في الجامعة لزيادة اندماجه في المجتمع الجامعي وتحسين تحصيله الأكاديمي. وتتميز الدراسة الحالية عن هذه الدراسات في محاولتها الكشف عن مستويات القلق لدى الطلبة الجامعيين الذين يدرسون في جامعات دول أخرى، وعلاقة هذه المستويات بالتوافق النفسي لديهم وخاصة في ظل ندرة الدراسات العربية وخاصة السعودية حول هذا الموضوع.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتضمن هذا الفصل وصفاً لمنهجية الدراسة المستخدم، ومجتمع الدراسة وعينتها وأداتي الدراسة وطرق استخلاص دلالات صدقها وثباتها، وإجراءات الدراسة، والمعالجة الإحصائية المستخدمة، وهي على النحو الآتي:

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة السعوديين في مرحلتي البكالوريوس والدراسات العليا في الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة في الفصل الثاني من العام الأكاديمي 2012/ 2013 والبالغ عددهم (4196) طالباً وطالبة، وتم التحقق من عددهم من خلال الرجوع إلى القسم المسؤول في الملحقية الثقافية بسفارة المملكة العربية السعودية ومن عمادات شؤون الطلبة في الجامعات الأردنية.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (427) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية من جميع الطلبة السعوديين في مرحلتي البكالوريوس والدراسات العليا في الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة في الفصل الثاني من العام الأكاديمي 2013/2012، حيث شكلوا ما نسبته (10%) من المجتمع الأصلي؛ وروعي في اختيار عينة الدراسة المتغيرات التصنيفية الآتية: الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي (بكالوريوس، دراسات عليا)، والعمر، ونوع الجامعة (حكومية، خاصة)، ونوع الدراسة (مبتعث، غير مبتعث)، والجدول (1) يبين التكرارات والنسب المئوية لأفراد العينة حسب متغيرات الدراسة.

جدول (1)

التكرارات والنسب المئوية لأفراد العينة حسب متغيرات الدراسة

الفئات		التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	213	50.0
	أنثى	214	50.0
التخصص	علمي	201	46.5
	إنساني	226	53.5
نوع الجامعة	حكومية	248	58.1
	خاصة	179	41.9
نوع الدراسة	مبتعث	190	44.9
	غير مبتعث	237	55.1
	المجموع	427	100.0

أداتا الدراسة:

أولاً: مقياس القلق الصريح لتايلور

استخدم الباحث مقياس القلق الصريح لتايلور (J.A Taylor)، والذي قام فهمي وغالي (2013) بترجمته وإعداده بصورته العربية. يتكون المقياس من (50) عبارة لقياس مستوى القلق بشكل موضوعي، عن طريق الأعراض الظاهرة والصريحة التي يعاني منها شخص ما، وقام فهمي وغالي (2013) بتعديل بنود المقياس من العامية إلى الفصيحة، حيث قننه على البيئة المصرية وبلغ معامل ثباته (0.857).

أما عالمياً فقد تم التأكد من ثبات مقياس تايلور للقلق الصريح بعدة طرق، حيث أجرى أنتوني وأورسيللو ورومير (Antony, Orsillo and Roemer, 2001) تحليلاً عاملياً للمقياس تبين من خلاله أن للمقياس قدرة كبيرة على تغطية جميع جوانب القلق الظاهر عند الفرد، وقد أجري ثبات الاختبار بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة من الراشدين الأمريكيين بلغت (2100) رجل وامرأة من أعمار18-45 سنة، ثم أعيد تطبيقه على نفس العينة

بعد أسبوعين، وتم استخراج معامل الثبات حيث بلغ (0.84) (Voas, 1956) ، كما تم مقارنة ثبات البناء مع مقاييس أخرى مثل مقياس أيزنك للشخصية عند عينة مكونة من (871) فرداً ليتبين أن ثبات البناء تراوح بين (0.72- 0.75) (Lowe & Reynolds, 2000).

وقام تاناكا- ماتسومي وكاميوكا (Tanaka- Matsumi & Kameoka, 1986) بتطبيق المقياس الأصلي المكون من (50) فقرة بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة من البالغين بلغت (1340) فرداً، وتوصل إلى أن درجة ثبات المقياس تراوحت بين (0.82 – 0.89)، ثم أعاد تطبيقه مرة أخرى بفاصل زمني ثلاثة أسابيع حيث تبين أن معامل ثبات إعادة التطبيق بلغ (0.81)، وبعد(17) شهراً أعيد تطبيقه على نفس العينة، وتبني أن معامل الثبات قد بلغ (0.81) وهذا يعني ثبات المقياس ومقبوليته للتطبيق.

وتم تصحيح المقياس بإعطاء كل استجابة تحمل (نعم) درجة واحدة، و (لا) درجة صفر ويتم جمع استجابات المفحوص على استجابته (بنعم)، وتفسر النتيجة على المقياس كالآتي:

صفر – 16 لا يوجد قلق.

17- 20 قلق بسيط.

21- 26 قلق متوسط.

27- 29 قلق شديد.

30- 50 قلق شديد جداً.

صدق المقياس

تم التحقق من دلالات صدق محتوى مقياس القلق بعرضه بصورته الأولية (ملحق،أ) على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء هيئة التدريس في تخصصات الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي، والقياس والتقويم في جامعة اليرموك؛ وذلك بهدف الوقوف على دلالات الصدق الظاهري للأداة لتتناسب مع أغراض الدراسة وبيئتها

الجديدة، وتم التحكيم وفق المعايير الآتية: ملاءمة الفقرات للمقياس، وسلامة صياغة الفقـرات، ومدى وضوح المعنى من الناحية اللغوية. وقد قام المحكمون بتعديل لبعض الصياغات وبعـض العبارات لتلائم البيئة السعودية، بحيث تكون المقياس بـصورته النهائيـــة مـن (50) فقـرة (ملحـق، ب).

ثبات المقياس

بهدف التحقق من دلالات ثبات المقياس تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (45) طالباً وطالبة من الطلبة السعوديين في مرحلتي البكالوريوس والدراسات العليا في الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة، وتم مراعاة ألاّ يكون أفراد العينة الاستطلاعية من ضمن أفراد العينة الرئيسية. ثم أعيد تطبيقه على العينة نفسها بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ثبات الإعادة (Test-Retest) للمقياس ككل، فكان (0.85)، كما حسب معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا على عينة التطبيق القبلي حيث بلغت قيمة معامل الاتساق الداخلي للمقياس (0.95). وقد اعتبرت هذه القيم مقبولة لأغراض البحث العلمي، ومؤشراً جيداً على ثبات المقياس.

ثانياً- مقياس التوافق النفسي

لغايات تحقيق أهداف الدراسة، قام الباحث ببناء مقياس للتوافق النفسي، من خلال إتباع الخطوات الآتية:

1. الاطلاع على المقاييس السابقة المستخدمة في الدراسات التي بحثت فـي مجـال التوافـق النفسي ، ومنها دراسات (الجماعي،2007؛ الطميزي،2007). واختيار فقـرات منهـا تقـيس مظاهر التوافق النفسي.

2. صياغة الفقرات بما يتناسب وأهداف الدراسة الحالية ومجتمعها وعينتها.

3. تكون المقياس بصورته الأولية من (35) فقرة موزعة على أبعاد التوافق الأكاديمي، والتوافق الشخصي، والتوافق الانفعالي، والتوافق الاجتماعي (ملحق،ج).

صدق مقياس التوافق النفسي

تم التحقق من دلالات صدق محتوى مقياس التوافق النفسي بعرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء هيئة التدريس في تخصصات الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي، والقياس والتقويم في جامعة اليرموك ؛ وذلك بهدف الوقوف على دلالات الصدق الظاهري للأداة لتتناسب مع أغراض الدراسة وبيئتها الجديدة، وتم التحكيم وفق المعايير الآتية: ملاءمة الفقرات للمقياس، وسلامة صياغة الفقرات، ومدى وضوح المعنى من الناحية اللغوية. وقد قام المحكمون بتعديل لعض الصياغات وبعض العبارات لتتلاءم مع البيئة السعودية، ومثال ذلك تعديل العبارة رقم (3) والتي نصت على (أكرر المحاولة إلى أن أنجح) بحيث أصبحت (أكرر المحاولة حتى أنجح). وتعديل العبارة رقم (6) التي نصت على (أضع لنفسي أهدافاً وأسعى لتحقيقها بقوة) بحيث أصبحت (أضع لنفسي أهدافاً وأسعى جاهداً لتحقيقها)، كما تم حذف فقرتين من المقياس هما الفقرتان (18-30) وبالتالي تكون المقياس بصورته النهائية من (33) فقرة موزعة على أبعاد التوافق الأكاديمي، والتوافق الشخصي، والتوافق الانفعالي، والتوافق الاجتماعي (ملحق، د).

ثبات مقياس التوافق النفسي

تم التحقق من ثبات مقياس التوافق النفسي بإتباع طريقتين، هما: الأولى طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test–Retest) على عينة استطلاعية من (45) من الطلبة السعوديين في

مرحلتي البكالوريوس والدراسات العليا في الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة، حيث كانت هذه العينة من خارج عينة الدراسة، وتم التطبيق بفاصل زمني أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، وتم حساب معامل ثبات الإعادة (Test-Retest) للمقياس ككل فكان (0.82)، كما حسب معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا على عينة التطبيق القبلي حيث بلغت قيمة معامل الاتساق الداخلي للمقياس (0.96). وقد اعتبرت هذه القيم مقبولة لأغراض البحث العلمي، ومؤشراً جيداً على ثبات المقياس.

تصحيح المقياس

تكون المقياس من (33) فقرة جميعها ايجابية وكان نمط الاستجابة عليها (أوافق، وافق إلى حد ما، لا أوافق) وقد أعطيت الدرجات (3، 2،1) على التوالي. ولتفسير استجابات عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي اعتمد الباحث المعيار الإحصائي الآتي لتفسير استجابات أفراد الدراسة:

- 1.00 -1.66 مستوى توافق متدنٍ.
- 1.67 -2.33 مستوى توافق متوسط.
- 2.34 -3.00 مستوى توافق مرتفع.

إجراءات الدراسة

لغايات تحقيق أهداف الدراسة تم إتباع الإجراءات الآتية:

- تحديد عدد أفراد مجتمع الدراسة من خلال الرجوع إلى المصادر الرسمية في الملحقية الثقافية السعودية والجامعات الأردنية الحكومية والخاصة.

- إعداد أداتي الدراسة بصورتهما النهائية، بعد التأكد من دلالات صدقهما وثباتهما من خلال عرضها على لجنة من المحكمين المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس في جامعة اليرموك، بالإضافة إلى تطبيقها على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة.

- الحصول على كتاب تسهيل مهمة من كلية التربية في جامعة اليرموك، موجه إلى الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة لأجل الحصول على البيانات اللازمة لتحقيق أهداف الدراسة (ملحق، هـ).

- توزيع أداتي الدراسة على أفراد العينة وإعطائهم الوقت الكافي في الإجابة على فقرات المقياس، حيث استغرق تطبيق كل مقياس بين (10-15) دقيقة لكل مبحوث. بينما استجاب بعض الطلاب وعددهم (55) على أداتي الدراسة بعد نشرهما على الموقع التالي www.goo.gl/wdAPx ونشر رسالة تم توضيح هدف الدراسة فيها وطريقة الاجابة على الادوات.

- جمع البيانات وتدقيقها، والتأكد من صلاحيتها لأغراض التحليل الإحصائي، ومن ثم إدخالها في ذاكرة الحاسوب، واستخدام التحليل الإحصائي (SPSS) لتحليل البيانات.

متغيرات الدراسة

شملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أولا- المتغيرات المستقلة: وتشمل الآتي:

- الجنس، وله فئتان، هما: (ذكر، أنثى).
- التخصص، وله فئتان، هي (علمي، إنساني).
- نوع الجامعة وله فئتان، هي (حكومية، خاصة).
- نوع الدراسة وله فئتان (مبتعث، غير مبتعث).

ثانياً- المتغيرات التابعة: وتشمل

- مستوى القلق.
- التوافق النفسي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

للإجابة عن أسئلة الدراسة قام الباحث باستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة على النحو الآتي:

- للإجابة عن السؤال الأول تم استخراج التكرارات والنسب المئوية لمستويات القلق لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن.
- للإجابة عن السؤال الثاني تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن.

- للإجابة عن السؤال الثالث تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات القلق لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن حسب متغيرات الجنس والتخصص ونوع الجامعة ونوع الدراسة. ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الرباعي 4-Way ANOVA.

- للإجابة عن السؤال الرابع تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن حسب متغيرات الجنس، والتخصص، ونوع الجامعة، ونوع الدراسة. ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الرباعي4-Way ANOVA.

- للإجابة عن السؤال الخامس تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين مستويات القلق والتوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، والتي تم التوصل إليها بعد إدخال البيانات إلى الحاسوب، وتحليلها باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)، وقد جاءت نتائج الإجابة عن أسئلة الدراسة على النحو التالي:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "ما مستوى القلق لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج التكرارات والنسب المئوية لمستويات القلق لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

التكرارات والنسب المئوية حسب مستويات القلق

مستويات القلق	التكرار	النسبة
قلق شديد جداً	268	62.0
قلق شديد	76	17.6
قلق نوعا ما	52	12.7
قلق بسيط	12	3.5
خال من القلق	18	4.2
المجموع	427	100.0

يبين الجدول (2) أن الفئة "قلق شديد جدا" حصلت على أعلى تكرار بلغ (268) وبنسبة مئوية بلغت (62.0)، تلاها في المرتبة الثانية الفئة "قلق شديد " بتكرار بلغ (76) وبنسبة مئوية بلغت (17.6)، تلاها في المرتبة الثالثة الفئة " قلق نوعا ما" بتكرار بلغ (52) وبنسبة مئوية

بلغت (12.7)، بينما حصلت الفئة "قلق بسيط" على أدنى تكرار بلغ (12) وبنسبة مئوية بلغت (3.5). كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المقياس حيث تراوحت المتوسطات الحسابية بين (0.31- 0.79) (الملحق، و).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن مرتبة تنازلياً

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
التوافق الشخصي	2.28	.400	متوسط
التوافق الأكاديمي	2.19	.385	متوسط
التوافق الاجتماعي	2.18	.270	متوسط
التوافق الانفعالي	1.93	.272	متوسط
التوافق النفسي	2.14	.222	متوسط

يبين الجدول (3) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت مابين (1.93-2.28)، حيث جاء مجال التوافق الشخصي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (2.28) وبدرجة توافق متوسطة، تلاه في المرتبة الثانية مجال التوافق الأكاديمي بمتوسط حسابي بلغ (2.19) وبدرجة توافق متوسطة، تلاه في المرتبة الثالثة مجال التوافق الاجتماعي بمتوسط حسابي بلغ (2.18)،

وبدرجة توافق متوسطة، بينما جاء مجال التوافق الانفعالي في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (1.93) وبدرجة توافق متوسطة ، وبلغ المتوسط الحسابي للتوافق النفسي ككل (2.14) وبدرجة توافق متوسطة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) في مستويات القلق لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص ونوع الجامعة ونوع الدراسة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات القلق لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن حسب متغيرات الجنس والتخصص ونوع الجامعة ونوع الدراسة، والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات القلق لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن حسب متغيرات الجنس والتخصص ونوع الجامعة ونوع الدراسة

		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
الجنس	ذكر	30.39	7.186	211
	أنثى	30.92	6.866	216
التخصص	علمي	30.39	6.691	201
	إنساني	30.88	7.309	226
نوع الجامعة	حكومية	29.77	7.769	246
	خاصة	31.88	5.632	181
نوع الدراسة	مبتعث	31.16	7.391	190
	غير مبتعث	30.24	6.699	237
المجموع		30.65	7.025	427

يبين الجدول (4) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات القلق لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن بسبب اختلاف فئات متغيرات الجنس والتخصص، ونوع الجامعة، ونوع الدراسة، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الرباعي 4-Way ANOVA جدول (5).

جدول (5)

تحليل التباين الرباعي لأثر الجنس والتخصص ونوع الجامعة ونوع الدراسة على مستويات القلق لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	42.460	1	42.460	.877	.349
التخصص	51.151	1	51.151	1.057	.304
نوع الجامعة	424.407	1	424.407	8.771	.003
نوع الدراسة	73.187	1	73.187	1.512	.219
الخطأ	20661.881	427	48.388		
الكلي	21267.917	431			

يتبين من الجدول (5) الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى القلق تعزى لأثر الجنس، حيث بلغت قيمة ف 0.877 وبدلالة إحصائية بلغت 0.349.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى القلق تعزى لأثر التخصص، حيث بلغت قيمة ف 1.057 وبدلالة إحصائية بلغت 0.304.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى القلق تعزى لأثر نوع الجامعة، حيث بلغت قيمة ف 8.771 وبدلالة إحصائية بلغت 0.003،

وجاءت الفروق لصالح الجامعات الخاصة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (31.88)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لطلبة الجامعات الحكومية (29.77).

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) في مستوى القلق تعزى لأثر نوع الدراسة، حيث بلغت قيمة ف 1.512 وبدلالة إحصائية بلغت 0.219.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) في مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص ونوع الجامعة ونوع الدراسة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن حسب متغيرات الجنس والتخصص ونوع الجامعة ونوع الدراسة، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن حسب متغيرات الجنس والتخصص ونوع الجامعة ونوع الدراسة

			التوافق الشخصي	التوافق الأكاديمي	التوافق الاجتماعي	التوافق الانفعالي	التوافق النفسي
الجنس	ذكر	س	2.29	2.19	2.17	1.95	2.14
		ع	.419	.415	.274	.271	.228
	أنثى	س	2.28	2.19	2.19	1.91	2.13
		ع	.381	.354	.266	.273	.217
التخصص	علمي	س	2.21	2.15	2.14	1.92	2.10
		ع	.417	.406	.272	.286	.239
	إنساني	س	2.35	2.22	2.21	1.94	2.17
		ع	.373	.364	.264	.261	.201

			التوافق الشخصي	التوافق الأكاديمي	التوافق الاجتماعي	التوافق الانفعالي	التوافق النفسي
نوع الجامعة	حكومية	س	2.28	2.18	2.19	1.93	2.13
		ع	.386	.393	.266	.276	.216
	خاصة	س	2.29	2.20	2.17	1.94	2.14
		ع	.419	.376	.276	.269	.230
نوع الدراسة	مبتعث	س	2.21	2.13	2.14	1.92	2.09
		ع	.435	.396	.280	.281	.247
	غير مبتعث	س	2.34	2.23	2.21	1.94	2.17
		ع	.359	.370	.257	.265	.193

س= المتوسط الحسابي ع=الانحراف المعياري

يبين الجدول (6) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن تبعاً لاختلاف فئات متغيرات الجنس، والتخصص، ونوع الجامعة، ونوع الدراسة.

ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الرباعي المتعدد 4-Way MANOVA على المجالات جدول (7) وتحليل التباين الرباعي 4- Way ANOVA للأداة ككل جدول (8).

جدول (7)

تحليل التباين الرباعي المتعدد لأثر الجنس والتخصص ونوع الجامعة ونوع الدراسة على مجالات مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	التوافق الشخصي	.143	1	.143	.936	.334
هوتلنج=.012	التوافق الأكاديمي	.013	1	.013	.092	.762
ح=.280	التوافق الاجتماعي	.037	1	.037	.525	.469
	التوافق الانفعالي	.190	1	.190	2.566	.110
التخصص	التوافق الشخصي	1.630	1	1.630	10.687	.001
هوتلنج=.028	التوافق الأكاديمي	.386	1	.386	2.643	.105
ح=.019	التوافق الاجتماعي	.348	1	.348	4.871	.028
	التوافق الانفعالي	.027	1	.027	.360	.549
نوع الجامعة	التوافق الشخصي	.150	1	.150	.983	.322
هوتلنج=.004	التوافق الأكاديمي	.140	1	.140	.960	.328
ح=.776	التوافق الاجتماعي	.001	1	.001	.016	.898
	التوافق الانفعالي	.019	1	.019	.252	.616
نوع الدراسة	التوافق الشخصي	1.592	1	1.592	10.443	.001
هوتلنج=.032	التوافق الأكاديمي	1.065	1	1.065	7.303	.007
ح=.009	التوافق الاجتماعي	.352	1	.352	4.930	.027
	التوافق الانفعالي	.093	1	.093	1.258	.263
الخطأ	التوافق الشخصي	65.114	427	.152		
	التوافق الأكاديمي	62.286	427	.146		
	التوافق الاجتماعي	30.466	427	.071		
	التوافق الانفعالي	31.697	427	.074		
الكلي	التوافق الشخصي	68.938	431			
	التوافق الأكاديمي	64.000	431			
	التوافق الاجتماعي	31.382	431			
	التوافق الانفعالي	31.999	431			

يتبين من الجدول (7) الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) في مستوى التوافق النفسي تعزى لأثر الجنس في جميع المجالات.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) في مستوى التوافق النفسي تعزى لأثر التخصص في مجالي التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي، وجاءت الفروق لصالح التخصصات الإنسانية، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائيا في باقي المجالات.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) في مستوى التوافق النفسي تعزى لأثر نوع الجامعة في جميع المجالات.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) في مستوى التوافق النفسي تعزى لأثر نوع الدراسة في التوافق الشخصي والتوافق الأكاديمي والتوافق الاجتماعي، وجاءت الفروق لصالح غير مبتعث، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائيا في التوافق الانفعالي.

كما تم استخراج تحليل التباين الرباعي المتعدد على المقياس ككل، والجدول (8) يبين ذلك

جدول (8)

تحليل التباين الرباعي لأثر الجنس والتخصص ونوع الجامعة ونوع الدراسة على مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	.030	1	.030	.646	.422
التخصص	.393	1	.393	8.341	.004
نوع الجامعة	.040	1	.040	.856	.355
نوع الدراسة	.582	1	.582	12.365	.000
الخطأ	20.105	427	.047		
الكلي	21.249	431			

يتبين من الجدول (8) الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) في مستوى التوافق النفسي تعزى لأثر الجنس، حيث بلغت قيمة ف 0.646 وبدلالة إحصائية بلغت 0.422.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) في مستوى التوافق النفسي تعزى لأثر التخصص، حيث بلغت قيمة ف 8.341 وبدلالة إحصائية بلغت 0.004، وجاءت الفروق لصالح التخصصات الإنسانية. حيث بلغ المتوسط الحسابي لطلبة التخصصات الإنسانية (2.17)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لطلبة التخصصات العلمية (2.10).

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α =0.05) في مستوى التوافق النفسي تعزى لأثر نوع الجامعة، حيث بلغت قيمة ف 0.856 وبدلالة إحصائية بلغت 0.355.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) في مستوى التوافق النفسي تعزى لأثر نوع الدراسة، حيث بلغت قيمة ف 12.365 وبدلالة إحصائية بلغت 0.000، وجاءت الفروق لصالح غير مبتعث. حيث بلغ المتوسط الحسابي للطلبة غير المبتعثين (2.17)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للطلبة المبتعثين (2.09).

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا (α =0.05) بين مستويات القلق والتوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن.

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين مستويات القلق والتوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن، والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين مستويات القلق والتوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن

		مقياس القلق	الدلالة العملية
التوافق الشخصي	معامل الارتباط ر	.111-	.0123
	الدلالة الإحصائية	.021	
	العدد	432	
التوافق الأكاديمي	معامل الارتباط ر	.152-	.0231
	الدلالة الإحصائية	.002	
	العدد	432	
التوافق الاجتماعي	معامل الارتباط ر	-.161	.0259
	الدلالة الإحصائية	.001	
	العدد	432	
التوافق الانفعالي	معامل الارتباط ر	-.176	.0309
	الدلالة الإحصائية	.000	
	العدد	432	
التوافق النفسي	معامل الارتباط ر	-.166	.0275
	الدلالة الإحصائية	.000	
	العدد	432	

يتبين من الجدول (9) وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين مستويات القلق من جهة وكل من التوافق الشخصي والتوافق الأكاديمي والتوافق الاجتماعي والتوافق الانفعالي والتوافق النفسي؛ وعلى الرغم من أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً إلا أن أعلى قيمة فيها كانت (-.176) وبالتالي فهي تعد قيم منخفضة ، والمسؤول عن وجود دلالة إحصائية هو حجم العينة ، ولذلك حسبت الدلالة العملية لجميع هذه المعاملات ويظهر الجدول رقم (9) أنها جميعاً غير دالة عملياً .

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى القلق وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الجامعات الأردنية وفيما يلي عرض لمناقشة النتائج التي خلصت إليها هذه الدراسة.

أولاً- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى القلق لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن؟"

بينت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول أن الفئة "قلق شديد جدا" جصلت على أعلى تكرار بلغ (268) وبنسبة مئوية بلغت (62.0)، تلاها في المرتبة الثانية الفئة "قلق شديد " بتكرار بلغ (76) وبنسبة مئوية بلغت (17.6)، تلاها في المرتبة الثالثة الفئة " قلق نوعا ما" بتكرار بلغ (52) وبنسبة مئوية بلغت (12.7)، بيّنما حصلت الفئة "قلق بسيط" على أدنى تكرار بلغ (12) وبنسبة مئوية بلغت (3.5). وهذا يعني أن الطلاب السعوديين الدارسين في الأردن يعانون من القلق الشديد جداً والقلق الشديد. ويعزو الباحث ارتفاع مستوى القلق لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن إلى عدة عوامل منها البعد عن الأهل، والضغوطات التي تفرضها الدراسة عليهم، فمعظمهم يتركون عائلاتهم وأعمالهم ويقيمون في الأردن لسنوات للدراسة، وهذا يفرض عليهم البحث عن المسكن المناسب، والبحث عن أماكن تناول الطعام والتسوق في بيئة جديدة ، وتحمل أعباء مالية إضافية وهذا كله يسبب لهم القلق الشديد، كما أن اختلاف البيئة الجامعية تفرض عليهم التعامل مع فئات مختلفة من الطلبة من جنسيات أخرى قد يسبب لهم القلق، علاوة على طبيعة المواد الدراسية، وأساليب التدريس وبخاصة تلك التي تحتاج لمهارة في اللغة الانجليزية،

والحاجة إلى التفوق، وتحقيق درجات مرتفعة لإثبات الذات، وتحقيق ما يصبو إليه الطالب وعائلته، والجهة التي أرسلته إن كان مبتعثاً. ويرى الباحث أن جميع هذه العوامل تسبب القلق للطالب، وتفرض عليه ضغوطاً متزايدة مما يبرر ارتفاع مستوى القلق بين القلق الشديد جداً والقلق الشديد لدى معظم أفراد عينة الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الأحمد (2001) التي بينت ارتفاع مستوى القلق لدى الطلبة الجامعيين. وتتفق نتيجة هذا السؤال أيضاً مع نتيجة دراسة عشري (2004) التي قارنت بين مستوى القلق بين طلاب الجامعات المصريين والعمانيين، حيث أظهرت النتائج أن معدلات القلق لدى العينة المصرية أعلى من العينة العمانية. وتتفق نتيجة هذا السؤال مع نتيجة دراسة دراسة إيلليوت (Elliot, 2009) التي أجريت في استراليا وأظهرت ارتفاع نسبة القلق كحالة لدى الطلبة الدوليين بسبب تغير الثقافة وصعوبة اللغة، وعدم القدرة على متابعة المحاضرات.

ثانياً- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن؟

بينت النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني أن المتوسطات الحسابية لمجالات التوافق النفسي قد تراوحت مابين (1.93-2.28)، حيث جاء مجال التوافق الشخصي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (2.28) وبدرجة توافق متوسطة، تلاه في المرتبة الثانية مجال التوافق الأكاديمي بمتوسط حسابي بلغ (2.19) وبدرجة توافق متوسطة، تلاه في المرتبة الثالثة مجال التوافق الاجتماعي بمتوسط حسابي بلغ (2.18) وبدرجة توافق متوسطة، بينما جاء مجال التوافق الانفعالي في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (1.93) وبدرجة توافق متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للتوافق النفسي ككل (2.14) وبدرجة توافق متوسطة. لقد بينت النتائج المتعلقة بهذا السؤال إن درجة التوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين جاءت متوسطة في جميع

الأبعاد عدا البعد الانفعالي الذي كان متدنياً، بينما كانت درجة التوافق النفسي الكلية متدنية. وقد تبدو هذه النتيجة مبررة، فالطالب القلق والمتوتر لا يمكنه أن يتوافق مع البيئة التي يتواجد فيها، لأن الضغوطات تزيد من عدم قدرته على التأقلم في أي مجال من المجالات في محيطه، والقلق الشديد لدى الطلبة يسبب لهم عدم القدرة على ضبط النفس وتحمل موقف النقد والإحباط مع القدرة على السيطرة على القلق والشعور بالأمن والاطمئنان بعيداً عن الخوف والتوتر، مما لا يحقق لهم التوافق النفسي والأكاديمي والشخصي والاجتماعي.

ويرى الباحث أن تدني مستويات التوافق لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن يمكن أن يعود إلى عدم قدرة الطلبة على إشباع حاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة جامعية خالية من التوترات والصراعات والقلق، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية وثيقة، ومشاركته الزملاء في الأنشطة الاجتماعية والاختلاط معهم، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا كله يسبب للطالب عدم التوافق بسبب العزلة الاجتماعية التي تفرض عليه.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة باركر (Barker, 2004) التي أظهرت عدم وجود علاقة بين التهيئة والدافعية على أداء الطلبة نحو التوافق الجامعي، في حين كانت هناك علاقة إيجابية في التوافق لدى الطلبة الذين يتصفون باتجاهات إيجابية نحو دخول الجامعة في أدائهم الأكاديمي، إذا حصلوا على نتائج أفضل في السنوات اللاحقة. كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة لنز (Lenz, 2006) التي أظهرت أن أهم مشكلات التوافق هي التعامل مع المواقف الجديدة، والاختلاط بباقي الطلبة، وصعوبة المحاضرات والكتب المقررة، والعزلة الاجتماعية.

ثالثاً- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) في مستويات القلق لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص ونوع الجامعة ونوع الدراسة؟

بينت النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) لأثر الجنس، والتخصص، ونوع الدراسة على مستويات القلق لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن، بينما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) تعزى لأثر نوع الجامعة وكانت الفروق لصالح الجامعات الخاصة. وقد تبدو هذه النتيجة مبررة فالطالب السعودي والطالبة السعودية الذين يسافرون للدراسة في الخارج ينصب اهتمامهم الأول على التفكير بهمومه الدراسية وبمستقبله، وبالتالي يكون أكثر قلقاً كونه يسعى للإنجاز والتحصيل في المقام الأول، كما أن بيئة الحياة التي يعيشها الطلاب وخاصة في الجامعات الحكومية متشابهة، حيث تنعدم القدرة على مزاولة أي نشاط اجتماعي خارج أسوار الجامعة، أو عمل يناط بهم حتى وإن كان هذا النشاط لا علاقة له مع التخصص الذي درسه، ومن ثم فإن القلق عند الطلاب الذكور والإناث على ما يعتقده الباحث يتأتى من هذا الشعور، خاصة إذا ما عرفنا عدم وجود نشاطات منهجية ولا منهجية تقدمها الجامعات لهذه الفئة من الطلاب. أما انخفاض القلق لدى الطلبة الجامعيين الذين يدرسون في الجامعات الخاصة فيمكن عزوه إلى سهولة المواد والبرامج التي تقدمها هذه الجامعات، والتسهيلات الممنوحة منها للطلاب العرب وخاصة الطلاب السعوديين – كما أفاد- عدد من الطلبة للباحث.

وتختلف هذه النتيجة عن نتيجة دراسة العكايشي (2000) التي بينت أن الإناث أكثر قلقاً من الذكور، وربما يعود هذا الاختلاف لاختلاف طبيعة عينة الدراسة الحالية عن عينة دراسة العكايشي. بينما تفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة الأحمد (2001) التي بينت

عدم وجود تأثيرٍ دال لمتغيري الجنس والتخصص العلمي في كلٍ من سمة القلق وحالة القلق مع ارتفاع مستوى القلق لدى أفراد العينة بشكلٍ عام ولاسيما لدى الإناث.

رابعاً- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) في مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص ونوع الجامعة ونوع الدراسة؟

بينت النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) تعزى لأثر الجنس في جميع المجالات. وقد يعزو الباحث ذلك إلى تشابه مستوى القلق لدى الذكور والإناث على حد سواء، مما يسبب لهم جميعاً عدم التوافق النفسي مع البيئة الجامعية التي يدرسون فيها. وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) تعزى لأثر التخصص في مجالي التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي، وجاءت الفروق لصالح التخصصات الإنسانية، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائيا في باقي المجالات. وقد تبدو هذه النتيجة مبررة فالطلبة في التخصصات العلمية أقل توافقاً؛ بسبب عدم القدرة على ممارسة النشاطات التي تقتضيها هذه التخصصات، إذ إن تفاعلهم يكون متدنياً على المجال الشخصي بسبب ضعف العلاقات مع الزملاء، وهذا يدفعهم إلى العزلة الاجتماعية، وعدم القدرة على التعامل مع البيئة الاجتماعية التي يعيشون فيها وبالتالي عدم القدرة على التوافق.

كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) تعزى لأثر نوع الجامعة في جميع المجالات. وقد يعزو الباحث ذلك إلى تشابه بيئات الجامعات الأردنية التي يدرس فيها الطلبة السعوديون، وكذلك قد يعود ذلك إلى تماثل خصائص عينة الدراسة. وفيما يتعلق بنوع الدراسة بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) تعزى لأثر نوع الدراسة في التوافق الشخصي والتوافق الأكاديمي والتوافق

الاجتماعي، وجاءت الفروق لصالح غير مبتعث، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائيا في التوافق الانفعالي. وتبدو هذه النتيجة مبررة فالطالب المبتعث أكثر قلقاً من الطالب غير المبتعث، لأنه يعرف أن هناك من يقيمه خطوة بخطوة كأحد متطلبات البعثة، فإن تدنى تحصيله قد توقف بعثته، وبالتالي هو الأكثر تدنياً في مستوى التوافق النفسي، وحتى لم تظهر أية فروقات في مجال التوافق الانفعالي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ميلوني (Meloni, 2007) التي بينت عدم وجود فروق في مستوى التوافق النفسي الذي تبين انه ضعيف لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنسية والتخصص والجنس.

خامساً– مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا (α =0.05) بين مستويات القلق والتوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الأردن.

بينت النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين مستويات القلق من جهة وكل من التوافق الشخصي والتوافق الأكاديمي والتوافق الاجتماعي والتوافق الانفعالي والتوافق النفسي.

وهذه العلاقة السلبية دالة إحصائياً ولكنها لا ترتقي إلى مستوى الدلالة العملية ،حيث أظهر حساب الدلالة العملية قيماً منخفضة ، وذلك لأن الكثير من الطلاب أصبح لديهم مهارة أكثر للتكيف مع أوضاعهم رغم شعورهم بالقلق ، وكذلك وعيهم بأن عدم التكيف يودي إلى فقدان مقعد الدراسة والعودة إلى الأهل محملين بالفشل ، وكذلك العمر والخبرة الحياتية و تواصل الأهل المستمر معهم والاطمئنان عليهم جعل الطلاب أكثر حرصاً على اكتساب استراتيجيات التوافق النفسي والتعايش مع البيئة المحيطة رغم أن مستوى القلق عالٍ لديهم .

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ريتز (Raetz, 2002) التي بينت وجود علاقة دالة بين القلق وتدني التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي. كما تتفق النتيجة كذلك مع نتيجة دراسة العلمي (2003) التي بينت وجود علاقة دالة بين القلق وعدم التوافق.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بالاتي:

1. دعوة وزارة التعليم العالي السعودية إلى عقد ورشات عمل وبرامج تدريبية إرشادية لإكساب الطلاب السعوديين مهارات التعامل مع القلق ومهارات التكيف لتحقيق التوافق قبل إرسالهم للدراسة في الخارج.
2. ضرورة قيام الملحقية الثقافية السعودية بعقد لقاءات توعوية وإرشادية للطلبة، وخاصة الجدد منهم لمساعدتهم على التكيف مع البيئة الجديدة.
3. ضرورة قيام الملحقية الثقافية السعودية بالتواصل مع الطلبة السعوديين، وحل المشكلات التي يتعرضون لها مما قد يساهم على التكيف مع البيئة الجديدة.
4. ضرورة أن تقوم الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة بعقد برامج ولقاءات اجتماعية بين مختلف شرائح الطلبة لتمكنهم من الاختلاط والتبادل الثقافي.
5. إجراء دراسة حول القلق وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة السعوديين الدارسين في الأردن.

المراجـــع

أ- المراجع العربية

أبو جادو، صالح.(2004). **علم النفس التطوري: الطفولة والمراهقة**. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

الأحمد، أمل.(2001). حالة القلق وسمة القلق وعلاقتهما بمتغيري الجنس والتخصص العلمي. **مجلة جامعة دمشق، 17**(1): 107- 140.

أحمد، سهير.(1999). **الصحة النفسية والتوافق**. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.

الأنصاري، بدر.(2007). الفروق في القلق والاكتئاب بين طلاب وطالبات جامعتي الكويت والسلطان قابوس. حوليات **مركز البحوث والدراسات النفسية، 3**(3): 22-89.

بطرس، حافظ .(2008). **التكيف والصحة للطفل**. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

بن علو، الأزرق.(1993). **الإنسان والقلق**. القاهرة: دار سيناء للنشر والتوزيع.

الجزائري، خلود.(2004). **المناخ الأسري وعلاقته بالقلق في مرحلة الطفولة**. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، مصر.

جمل الليـــــل، محمد. (1993). دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بالتوافق مع المجتمع الجامعي لطلبة وطالبات جامعة الملك فيصل. **المجلة العربية للتربية، 11**(13): 101-145.

الحجامي، عبد .(2012).مدى انتشار القلق النفسي لدى طلاب وطالبات كلية التربية/جامعة ذي قار. **مجلة آداب ذي قار، 2**(15): 12-56.

حسونة، أمل.(2004). **علم نفس النمو**. القاهرة: المطبعة العلمية للنشر والتوزيع.

حسين، عبد العظيم.(2007).العلاج النفسي-المعرفي: مفاهيم وتطبيقات. الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.

حشمت، حسين و باهي، مصطفى.(2006). التوافق النفسي والتوازن الطبيعي. مصر: الدار العالمية للنشر والتوزيع.

حمصي، انطون.(1991). أصول البحث في علم النفس. دمشق: منشورات جامعة

الخالدي، أديب.(2001). الصحة النفسية. ليبيا: المكتبة الجامعية للنشر والتوزيع.

الخالدي، أديب.(2009). المرجع في الصحة النفسية: نظرية جديدة. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.

الخصاونة، غادة.(2007). تقدير مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مساقات الجمباز. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 21(4): 1098-1109.

الداهري، صالح.(2008). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الأسس والنظريات). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

الرحو، جنان.(2005). أساسيات في علم النفس. بيروت: الدار العربية للعلوم.

رضوان، سامر.(2007). الصحة النفسية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

زهران، حامد.(1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب.

الشاذلي، عبد الحميد.(2001). الواجبات المدرسية والتوافق النفسي. الإسكندرية: المكتبة الجامعية.

الشبؤون، دانيا.(2011).القلق وعلاقته بالاكتئاب عند المراهقين "دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية. **مجلة جامعة دمشق، 27**(3):759-797.

الشربيني، لطفي.(2010). **المرجع الشامل في علاج القلق.** بيروت: دار النهضة العربية.

الطحان، محمد. (1996). **مبادئ الصحة النفسية.** دبي: دار القلم.

عبد الخالق، أحمد. (2001). **أصول الصحة النفسية.** الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

عبد الغني، جمال. (1996). **آراء علماء النفس في الخوف ومثيراته.** القاهرة: مكتبة الزهراء.

عبد الفتاح، نيرة. (2004). **مدى فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تخفيض القلق والاكتئاب والخوف من الموت لدى عينة من الأطفال مرضى القلب.** أطروحة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر.

عبد الله، محمد.(2001). **مدخل إلى الصحة النفسية.** عمان: دار الفكر العربي.

عثمان، عايد.(2005). **درجة القلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين وعلاقتها ببعض المتغيرات.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخليل، فلسطين.

عثمان، فاروق. (2001). **القلق وإدارة الضغوط النفسية.** القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.

عشري، محمود. (2004). **قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية: دراسة حضارية مقارنة بين عينتين عربيتين.** المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس،، آذار عام 2004

عطية، نوال. (2001).**علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي.** القاهرة: دار القاهرة للكتاب.

عكاشة، أحمد.(2003). **الطب النفسي المعاصر.** القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

العكايشي، بشرى.(2000). **قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المستنصرية، العراق.

العلمي، دلال.(2003).**دراسة مقارنة في متغيرات التوتر والضغوط النفسية والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط بين طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية**. أطروحة دكتوراه. جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان

العناني، حنان.(2005). **الصحة النفسية**. عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.

فايد، حسين.(2003). **الاضطرابات السلوكية :تشخيصيها، أسبابها، علاجها**. القاهرة: دار طيبة للنشر والتوزيع.

فهمي، مصطفى وغالي، محمد.(2013). **مقياس تايلور للقلق الصريح**. استرجع بتاريخ 2013/2/3 من الموقع الالكتروني alaapnu.files.wordpress.com2.

القريطي، عبد المطلب.(2003). **في الصحة النفسية**. القاهرة: دار الفكر العربي.

كتاني، إبراهيم.(2008). **دراسات في سيكولوجية النمو**. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.

مقبل، فهمي. (2005). **العمل الاجتماعي الوقاية والعلاج في مؤسسات الرعاية الخاصة في المجتمع**. اربد: مؤسسة حمادة للنشر والتوزيع.

منسي، محمود.(2001). **علم نفس النمو**. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتب.

منسي، حسن.(2004). **الصحة النفسية**. اربد: دار الكندي للنشر والتوزيع.

ميخائيل، أنطونيوس.(2003). دراسة لمقياس القلق بوصفه حالة وسمة على عينة من طلبة الجامعات السورية. **مجلة جامعة دمشق**، 2(2): 22-456.

ب- المراجع الأجنبية

Alferi, S.(2001). An exploratory study of social support, distress, and Life Disruption among Loma- income Hispanic Women under Treatment for Early Stage Brest Cancer. **Health Psychology, 20**(1): 41-46.

Antony, M; Orsillo, S; & Roemer, L.(2001). **Practitioner's guide to empirically based measures of Anxiety.** Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Barker, S.(2004). Intrinsic, Extrinsic, and Motivational Orientation: the Role of University Adjustment Stress, Well Being, and Subsequence academic Performance. **Current Psychology , 23** (3) :189-202.

Bast, K. (2008). Self-and determination, hope and subjective well-being in adolescents with cognitive disabilities. **DAI-B, 69/02.**

Bienvenu, O., & Ginsburg, G.(2007). Prevention of anxiety disorders. **International Review of Psychiatry, 19** (6): 647–54.

Calleo J., & Stanley M.(2008). Anxiety Disorders in Later Life and Treatment Strategies. **Psychiatric Times, 26**(8): 260-291.

Cemalcilar, D.(2003).Learned helplessness, therapy, and personality traits: An experimental study". **The Journal of Social Psychology, 143**(3): 65-81

Dadds, R., Barrett, P.(2001).Practitioner Review: Psychological Management of Anxiety Disorders in Childhood. **Journal of Psychology & Psychiatry, 42**(8): 999-1011.

Deborah C., Beidel, M. .(2005). **Childhood Anxiety Disorders- AGuide to Research & Treatment.** New York: Taylor & Francis Group.

Depping, A.(2010). **Second-generation antipsychotics for Anxiety disorders.** Boston: McGraw hall Inc.

Derryberry, D., & Reed, M. (2002). Anxiety-related attentional biases and their regulation by attention control. **Journal of Abnormal Psychology, 111**(1): 225–236.

Elliot, J.(2009).Presentation Anxiety: A challenge for some students and a pit of despair for others. **Journal of Psychology, 1**(1): 2-12.

Fischer, W.(1988).**Theories of anxiety.** Washington, D.C: University Press of America.

Hanton. S., Stephen D., & Ross, H. (2005). Re-examining the competitive anxiety Trait-State relationship. **Journal of Personality & Individual Differences, 33** (4): 125-136.

Lenz, J.(2006). Factors Relating to Academic and Social Adjustment of International Graduate Students in the School of Education at University of Pittsburgh. **DAI, 46**(12), 3603-A.

Lowe, O., Reynolds, C.(2000). **Psychometric Analyses of the Adult Manifest Anxiety Scale–Adult Version among Young and Middle-Aged Adults.** Texas: Texas University Press.

Magaletta, P., Oliver, J.(1999). The hope construct, will and ways: their relations with self-efficacy, optimism and general well-being. **Journal of Clinical Psychology, 55**(5): 539-551.

Martin, N.(2002). The design and analysis of longitudinal studies of development and psychopathology in context: statistical models and methodological recommendations. **Development Psychopathic, 10**(2):395- 426.

Meloni, C. (2007). A comparison of characters tics and Problems of Male and Female students From Japan and South Korea in EFL Programs. **DAI, 48**(81), 9991-A.

Monroe, P. (2004).**International encyclopedia of education (Adjustment).** New Delhi: Cosmo Publications.

Mounts, N.(2004). Contributions of parenting and campus climate to freshmen adjustment in a multiethnic sample. **Journal of Adolescent Research, 19**(4): 468-491.

Ozen, N., Ercan, I., Rrgil, E., & Sigirli, D. (2010). Anxiety Prevalence and Affecting Factors Among University Students. **Asia Pacific Journal of Public Health, 22**(2): 127-133.

Prosser, M.(2005). **Hope, and well-being in retirement.** Boston: MAI Press.

Raetz, W.(2002). Stress coping in the first year student and gender schema. PH. D. University of GEORGIA, **D.A.I. A63/02, 454.**

Sharf, R.(2004). **Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and Cases.** CA: Brooks/Cole.

Swann, B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. **Personality and Individual Differences, 31** (3): 653–673.

Tanaka-Matsumi, J. & Kameoka, V. A. (1986). Reliabilities and concurrent validities of popular self-report measures of depression, anxiety and social desirability. **Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54**(4): 328-333

Vilarim, M., Rocha, A., & Egidio, B. (2011). Caffeine challenge test and panic disorder: A systematic literature review. **Expert Review of Neurotherapeutics, 11** (8): 1185–95.

Voas, B.(1956). Comparison Of The Taylor Anxiety Scale Administered Separately And Within The Mmpi' Robert . **Psychological Reports, 2**(1): 373- 376.

Westenberg, H.(1999).Facing the challenge of social anxiety disorder. **Europ Neuropsychopharmacol Journal, 9**(3): 93-99.

Yasin, M., & Dzulkifli, M.(2010).The Relationship between Social Support and Psychological Problems among Students. **International Journal of Business and Social Science, 1**(3):110-116.

Ysseldyke, J., & Algozzine, B.(1995).**Special Education –A practical Approach for Teachers.** Boston: Houghton Mifflin.

Zaman, Q., Atif, M., Shah, H., Ayub,G., & Farooq, M.(2010). Key factors which cause the anxiety among the university students: a case study based on an event happened in Peshawar campus. **European Journal of Social Sciences, 16**(1): 87-96.

ملحق رقم (أ)

مقياس القلق بصورته الأولية

جامعة اليرموك
كلية التربية
قسم علم النفس الإرشادي والتربوي

الأستاذ الفاضل/ الدكتور..المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد،

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " **مستوى القلق وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الجامعات الأردنية** " كجزء مكمل لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي من جامعة اليرموك . ونظراً لما نعهده فيكم من سمعة عالية وخبرة ودراية في مجال البحث العلمي يسر الباحث أن يضع بين أيديكم هذه الاستبانة لقياس مستوى القلق لدى الطلبة السعوديين في الأردن.

وحرصاً من الباحث على الاسترشاد بآرائكم والاستفادة من ملاحظاتكم، يرجو منكم التكرم بقراءة فقرات هذه الاستبانة وإبداء آرائكم بصددها من حيث:

- الصياغة اللغوية للفقرات .
- مدى انتماء الفقرات لموضوع الدراسة .
- تعديل أو استبدال أو حذف أية فقرات .
- أية ملاحظات أو مقترحات ترونها مناسبة حول الفقرات .

الباحث

عبد اللطيف بن عايد الشمري

المعلومات العامة:

1. الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

2. العمر: ☐ 18-30 سنة ☐ 31-40 سنة ☐ 41 فأكثر

3. التخصص: ☐ علمي ☐ إنساني

4. نوع الجامعة: ☐ حكومية ☐ خاصة

5. نوع الدراسة: ☐ مبتعث ☐ غير مبتعث.

6. أسم الجامعة (أرجو تحديدها): ....

مقياس القلق (مقياس تايلور للقلق الصريح)

الرقم	الفقـــــرات	السلامة اللغوية		الانتماء للمجال	
		بحاجة إلى تعديل	منتمية	بحاجة إلى تعديل	منتمية
1	نومي متقطع وغير منتظم .				
2	مخاوفي كثيرة جداً مقارنة مع أصدقائي.				
3	يمر عليّ أيام لا أنام بسبب القلق				
4	أعتقد أني أكثر عصبية من غيري.				
5	أعاني من الكوابيس المزعجة.				
6	أعاني من الآم بالمعدة.				
7	ترتعش يداي عندما أقوم بأي عمل.				
8	أعاني من حالات الإسهال.				
9	يقلقني وضعي المالي				
10	تصيبني نوبات من الغثيان.				
11	أخشى أن يحمّر وجهي خجلاً				
12	أشعر بالجوع.				
13	ثقتي بنفسي ضعيفة .				
12	أتعب بسهولة.				
14	الانتظار يجعلني عصبي جداً				
15	أشعر بالتوتر حتى أنني أعجز عن النوم.				
16	لست هادئاً و يستثيرني أبسط الأمور .				
17	تمر بي فترات من التوتر لا أستطيع الجلوس طويلاً.				
18	لست سعيداً على وجه العموم .				
19	يصعب عليّ التركيز في الدراسة.				
20	دائماً أشعر بالخوف دون مبرر.				
21	عندما أشاهد مشاجرة ابتعد عنها				
22	أتمنى أن أكون سعيداً كالآخرين.				

الرقم	الفقـــرات	السلامة اللغوية		الانتماء للمجال	
		بحاجة إلى تعديل	منتمية	بحاجة إلى تعديل	منتمية
23	دائماً ينتابني شعور بالقلق على أشياء غامضة .				
24	أشعر بأني عديم الفائدة				
25	أشعر بأني سأنفجر من الضيق والضجر .				
26	أعرق كثيراً بسهولة حتى في الأيام الباردة .				
27	الحياة بالنسبة لي تعب ومضايقات .				
28	أنا مشغول دائماً بالخوف من المجهول .				
29	يحمر وجهي من الخجل .				
30	أشعر بقلبي يخفق بسرعة .				
31	أبكي بسهولة.				
32	أخشى من أشياء غير مبررة				
33	أتأثر كثيراً بالأحداث التي تجري في الجامعة .				
34	أعاني كثيراً من الصداع .				
35	أشعر بالقلق على أمور وأشياء لا قيمة لها .				
36	لا أستطيع التركيز في شيء واحد .				
37	من السهل جداً أن أرتبك حتى في المهام السهلة				
38	أعتقد أحيانا باني لا أصلح بالمرة				
39	أنا شخص متوتر جداً				
40	أتوتر لأبسط الأسباب .				
41	عندما أرتبك أحياناً أعرق ، ويسقط العرق مني بصورة تضايقني				
42	يحمر وجهي خجلاً عندما أتحدث للاخرين .				
43	أنا حساس أكثر من الأخرين .				
44	مرت بي أوقات عصيبة لم أستطع التغلب عليها .				
45	أشعر بالتوتر أثناء قيامي بأداء أي عمل				

الرقم	الفقـــرات	السلامة اللغوية		الانتماء للمجال	
		بحاجة إلى تعديل	منتمية	بحاجة إلى تعديل	منتمية
46	يداي وقدماي باردتان في العادة .				
47	غالباً أحلم بحاجات من الأفضل ألا أخبر أحد بها .				
48	تنقصني الثقة بالنفس				
49	قليل ما يحصل لي حالات إمساك تضايقني				
50	يتصبب عرقي كثيراً في المواقف المحرجة				

ملحق (ب)

مقياس القلق بصورته النهائية

جامعة اليرموك
كلية التربية
قسم علم النفس الإرشادي والتربوي

عزيزي الطالب / الطالبة ....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد،

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " **مستوى القلق وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الجامعات الأردنية** " كجزء مكمل لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي من جامعة اليرموك ، **وقد تم تصميم الإستبانة التي أضعها بين يديكم لغرض جمع المعلومات الخاصة بالدراسة. كما يمكنكم زيارة الرابط الإلكتروني للدراسة http://goo.gl/wdAPx .**

آمل منكم التكرم بتعبئتها ، حيث أن المعلومات التي ستدلون بها ستكون موضع العناية والاهتمام والسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

وتقبلوا شكري وتقديري لجهودكم التي ستبذلونها في المشاركة في هذا البحث مع أمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،

الباحث

عبداللطيف بن عايد الشمري

المعلومات العامة:

1. الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

2. العمر: ☐ 18-30 سنة ☐ 31-40 سنة ☐ 41 فأكثر

3. التخصص: ☐ علمي (التخصصات العلمية والطبية والهندسية)

☐ إنساني (التخصصات النظرية والتربوية)

4. نوع الجامعة: ☐ حكومية (الجامعة الأردنية - اليرموك - مؤتة - جامعة العلوم التكنولوجيا- الهاشمية -آل البيت - البلقاء التطبيقية- الحسين بن طلال - الجامعة الألمانية الأردنية - الطفيلة التقنية)

☐ خاصة (جامعة عمان العربية -جامعة الشرق الأوسط -جامعة جدارا - جامعة عمان الأهلية -جامعة العلوم التطبيقية الخاصة- جامعة فيلادلفيا - جامعة الإسراء -جامعة البتراء -جامعة الزيتونة - جامعة الزرقاء - جامعة إربد الأهلية - جامعة جرش -جامعة الأميرة سمية - جامعة عجلون الوطنية - جامعة العلوم المالية والمصرفية) .

5. 5- الدرجة العلمية : ☐ دبلوم ☐ بكالوريوس . ☐ دبلوم عالي

☐ ماجستير ☐ دكتوراه

6. نوع الدراسة: ☐ مبتعث ☐ غير مبتعث.

7. أسم الجامعة (أرجو تحديدها): ....

مقياس القلق

ضع إشارة أمام (نعم) أو (لا) على جميع فقرات الاستبانة التالية :

الرقم	الفقــــــرات	نعم	لا
1	نومي متقطع وغير منتظم .		
2	مخاوفي كثيرة جداً مقارنة مع أصدقائي.		
3	يمر عليّ أيام لا أنام بسبب القلق		
4	أعتقد أني أكثر عصبية من غيري.		
5	أعاني من الكوابيس المزعجة.		
6	أعاني من الآم بالمعدة.		
7	ترتعش يداي عندما أقوم بأي عمل.		
8	أعاني من حالات الإسهال.		
9	يقلقني وضعي المالي		
10	تصيبني نوبات من الغثيان.		
11	أخشى أن يحمّر وجهي خجلاً		
12	أشعر بالجوع.		
13	ثقتي بنفسي ضعيفة .		
14	أتعب بسهولة.		
15	الانتظار يجعلني عصبي جداً		
16	أشعر بالتوتر حتى أنني أعجز عن النوم.		
17	لست هادئاً و يستثيرني أبسط الأمور .		
18	تمر بي فترات من التوتر لا أستطيع الجلوس طويلاً.		
19	لست سعيداً على وجه العموم .		
20	يصعب عليّ التركيز في الدراسة.		
21	دائماً أشعر بالخوف دون مبرر.		
22	عندما أشاهد مشاجرة ابتعد عنها		
23	أتمنى أن أكون سعيداً كالآخرين.		
24	دائماً ينتابني شعور بالقلق على أشياء غامضة .		
25	أشعر بأني عديم الفائدة		

الرقم	الفقــــــرات	نعم	لا
26	أشعر بأني سأنفجر من الضيق والضجر .		
27	أعرق كثيراً بسهولة حتى في الأيام الباردة .		
28	الحياة بالنسبة لي تعب ومضايقات .		
29	أنا مشغول دائماً بالخوف من المجهول .		
30	يحمر وجهي من الخجل .		
31	أشعر بقلبي يخفق بسرعة .		
32	أبكي بسهولة.		
33	أخشى من أشياء غير مبررة.		
34	أتأثر كثيراً بالأحداث التي تجري في الجامعة .		
35	أعاني كثيراً من الصداع .		
36	أشعر بالقلق على أمور وأشياء لا قيمة لها .		
37	لا أستطيع التركيز في شيء واحد .		
38	من السهل جداً أن أرتبك حتى في المهام السهلة		
39	أعتقد أحيانا باني لا أصلح بالمرة.		
40	أنا شخص متوتر جداً		
41	أتوتر لأبسط الأسباب .		
42	عندما أرتبك أحياناً أعرق ، ويسقط العرق مني بصورة تضايقني		
43	يحمر وجهي خجلاً عندما أتحدث للآخرين .		
44	أنا حساس أكثر من الآخرين .		
45	مرت بي أوقات عصيبة لم أستطع التغلب عليها .		
46	يداي وقدماي باردتان في العادة .		
47	غالباً أحلم بحاجات من الأفضل ألا أخبر أحد بها .		
48	تنقصني الثقة بالنفس		
49	قليل ما يحصل لي حالات إمساك تضايقني.		
50	يتصبب عرقي كثيراً في المواقف المحرجة .		

ملحـــق (ج)

مقياس التوافق النفسي بصورته الأولية

جامعة اليرموك

كلية التربية

قسم علم النفس الإرشادي والتربوي

الأستاذ الفاضل/ الدكتور..المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد،

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " مستوى القلق وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين في الأردن كجزء مكمل لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير من جامعة اليرموك . ونظراً لما نعهده فيكم من سمعة عالية وخبرة ودراية في مجال البحث العلمي يسر الباحث أن يضع بين أيديكم هذه الاستبانة والمكونة من (4) مجالات وعدد فقراتها(35) فقرة لقياس التوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين في الأردن.

وحرصاً من الباحث على الاسترشاد بآرائكم والاستفادة من ملاحظاتكم، يرجو منكم التكرم بقراءة فقرات هذه الاستبانة وإبداء آرائكم بصددها من حيث:

- الصياغة اللغوية للفقرات .
- مدى انتماء الفقرات لموضوع الدراسة .
- تعديل أو استبدال أو حذف أية فقرات .
- أية ملاحظات أو مقترحات ترونها مناسبة حول الفقرات .

المعلومات العامة:

7. الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

8. العمر: ☐ 18-30 سنة ☐ 31-40 سنة ☐ 41 فأكثر

9. التخصص: ☐ علمي ☐ إنساني

10. نوع الجامعة: ☐ حكومية ☐ خاصة

11. نوع الدراسة: ☐ مبتعث ☐ غير مبتعث.

12. أسم الجامعة (أرجو تحديدها): ....

مقياس التوافق النفسي

الرقم	الفقــــــرات	السلامة اللغوية		الانتماء للمجال	
		بحاجة إلى تعديل	منتمية	بحاجة إلى تعديل	منتمية
المجال الأول: التوافق الشخصي					
1	أشغل نفسي بكل ما يثير اهتمامي يومياً.				
2	لا تنقصني الثقة بالنفس .				
3	أكرر المحاولة إلى أن أنجح.				
4	لا أتردد في اتخاذ القرارات .				
5	أشعر بالأمن الشخصي.				
6	أضع لنفسي أهدافاً وأسعى لتحقيقها بقوة.				
7	أتصرف بمرونة في أموري الشخصية.				
8	أشعر بأني أفضل من غيري من الناس .				
المجال الثاني: التوافق الأكاديمي					
9	أشعر بالفرح بداية كل فصل دراسي.				
10	تتفق دراستي مع ميولي واهتماماتي.				
11	يحترمني زملائي.				
12	يحترمني أعضاء هيئة التدريس.				
13	أشعر بالسعادة أثناء الدراسة.				
14	استخدم جميع مرافق الجامعة دون مشكلات.				
15	أشعر بالراحة النفسية في أوقات الاختبارات.				
16	أشعر أن أهدافي الدراسية واقعية وقابلة للتحقق.				
المجال الثالث: التوافق الاجتماعي					
17	ظروفي المحيطة سهلة التغيير .				
18	أشعر بالتآلف مع زملائي .				
19	أتقبل نقد الطلاب الآخرين بصدر رحب.				
20	أشعر أن معظم زملائي يحبونني .				

الرقم	الفقـــرات	السلامة اللغوية: بحاجة إلى تعديل	السلامة اللغوية: منتمية	الانتماء للمجال: بحاجة إلى تعديل	الانتماء للمجال: منتمية
21	أراعي شعور الآخرين.				
22	علاقتي حسنة مع الزملاء				
23	علاقتي ناجحة مع أعضاء هيئة التدريس.				
24	أملك القدرة على التصرف في المواقف المحرجة.				
25	أتطوع في الأعمال الاجتماعية والخيرية				
26	أجد سهولة في الاختلاط بالآخرين .				
المجال الرابع: التوافق الانفعالي					
27	مزاجي دائماً ثابت وهادئ				
28	أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية.				
29	حياتي هادئة ومستقرة عاطفياً.				
30	من الصعب أن يتملكني الغضب إذا تعرضت لما يثيرني.				
31	أشعر دائماً بالراحة النفسية .				
32	لا أشعر غالبا بالضغط والاكتئاب.				
33	لا أشكو من القلق				
34	لم يحدث أن نغصت حياتي مشكلة انفعالية.				
35	يتسم سلوكي بالهدوء والرزانة .				

ملحق (د)

مقياس التوافق بصورته النهائية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد،

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " **مستوى القلق وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الجامعات الأردنية** " كجزء مكمل لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي من جامعة اليرموك ، **وقد تم تصميم الإستبانة التي أضعها بين يديكم لغرض جمع المعلومات الخاصة بالدراسة. كما يمكنكم زيارة الرابط الإلكتروني للدراسة http://goo.gl/wdAPx .**

آمل منكم التكرم بتعبئتها ، حيث أن المعلومات التي ستدلون بها ستكون موضع العناية والاهتمام والسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

وتقبلوا شكري وتقديري لجهودكم التي ستبذلونها في المشاركة في هذا البحث مع أمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح ،،،،

الباحث

عبد اللطيف بن عايد الشمري

الرقم	الفقـــــرات	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق
	المجال الأول :التوافق الشخصي			
1	أشغل نفسي بكل ما يثير اهتمامي.			
2	ينقصني الثقة بالنفس .			
3	أكرر المحاولة حتى أنجح.			
4	أتردد كثيراً في اتخاذ قرارات تخص مسائل بسيطة.			
5	أواجه مشكلاتي بثقة كبيرة .			
6	أضع لنفسي أهدافاً وأسعى جاهداً لتحقيقها .			
7	أتصرف بمرونة في أموري الخاصة .			
	المجال الثاني : التوافق الأكاديمي			
8	أشعر بالضيق بداية كل فصل دراسي.			
9	تتفق دراستي مع ميولي واهتماماتي.			
10	يحترمني زملائي في الدراسة .			
11	يحترمني أعضاء هيئة التدريس.			
12	أشعر بالسعادة أثناء الدراسة.			
13	استخدم جميع مرافق الجامعة دون مشكلات.			
14	أشعر بالراحة النفسية في أوقات الاختبارات.			
15	أشعر أن أهدافي الدراسية واقعية وقابلة للتحقيق.			
	المجال الثالث : التوافق الاجتماعي			
16	الظروف المحيطة بي صعبة التغيير وتؤدي إلى سوء حالتي النفسية .			
17	أشعر بالوحدة في الجامعة رغم وجودي مع الآخرين .			
18	أتقبل نقد الطلاب الآخرين بصدر رحب.			
19	أجرح شعور الآخرين.			
20	علاقتي حسنة مع الزملاء			
21	علاقتي ناجحة مع أعضاء هيئة التدريس.			
22	تنقصني القدرة على التصرف في المواقف المحرجة.			

الرقم	الفقـــــرات	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق
23	أتطوع لأداء الأعمال الاجتماعية والخيرية			
24	أجد صعوبة في الاختلاط بالآخرين .			
المجال الرابع :التوافق الانفعالي				
25	أعاني من تقلبات في المزاج دون سبب ظاهر .			
26	أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية.			
27	حياتي هادئة ومستقرة عاطفياً.			
28	من الصعب أن يتملكني الغضب حتى لو تعرضت لما يثيرني.			
29	تمر علي فترات أكره فيها نفسي وحياتي .			
30	أشعر بالضغط والاكتئاب.			
31	أشكو من القلق معظم الوقت .			
32	لم يحدث أن نغصت حياتي مشكلة انفعالية.			
33	يتسم سلوكي بالاندفاع وعدم التروي .			

ملحق (هـ)

كتب تسهيل مهمة الباحث

جامعـــة اليرمـــوك
YARMOUK UNIVERSITY

كليــة التربيــة
مكتـــب العميـــد

الرقم : ك ت/١٠٧/٦٥٢
التاريخ : ١٦ /جمادي الأخره / ١٤٣٤ هـ
الموافق : ٢٧ / نيسان/ ٢٠١٣ م

إلى من يهمه الامر

الموضوع: تسهيل مهمة الطالب عبداللطيف عايد الشمري

تحية طيبة وبعد،،،،

يقوم الطالب عبداللطيف عايد الشمري، ورقمه الجامعي (٢٠١١٤٠٢٢٢١)، بدراسة بعنوان "مستوى القلق وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية"؛ وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة ماجستير في التربية، تخصص علم نفس تربوي. ويستدعي ذلك تطبيق أداة الدراسة (استبانه) على عينة من الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية.

أرجـو التكرم بالاطـلاع والموافقـة علـى تسهيل مهمـة الطالب لتوزيع استبانة الدراسة على الطلبة السعوديين في الجامعات الاردنية.

شاكراً لكم حسن تعاونكم مع الجامعة

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

/ عميد كلية التربية

أ.د. أمل الخصاونة

تلفون : ٧٢١١١١١ - ٢ - ٩٦٢ + فاكس : ٧٢١١١٩٩-٢-٩٦٢ + اربد - الأردن
Tel: +962 - 2 - 721111 Fax : + 962 - 2-7211199 Irbid - Jordan E-mail: fac_edu@yu.edu.jo http://www.yu.edu.jo

ROYAL EMBASSY OF SAUDI ARABIA
CULTURAL BUREAU
AMMAN

سفارة المملكة العربية السعودية
الملحقية الثقافية
عمان

عطوفة رئيس جامعة العلوم التطبيقية الخاصة سلمه الله
عطوفة رئيس جامعة عمان الأهلية سلمه الله
عطوفة رئيس جامعة فيلادلفيا الخاصة سلمه الله
عطوفة رئيس الإسراء الخاصة سلمه الله
عطوفة رئيس جامعة البتراء الخاصة سلمه الله
عطوفة رئيس جامعة الزرقاء الخاصة سلمه الله
عطوفة رئيس الزيتونة الخاصة سلمه الله
عطوفة رئيس جامعة إربد الأهلية سلمه الله
عطوفة رئيس جامعة جرش الأهلية سلمه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

أود الإفادة بأن الطالب / عبداللطيف عايد ضحوي الشمري، والملتحق بجامعة اليرموك لمرحلة الماجستير يرغب في جمع معلومات وبيانات تتعلق ببحثه والذي هو بعنوان (**مستوى القلق وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الجامعات الأردنية**) ويحتاج إلى تطبيق أداة الدراسة على عينة من الطلبة السعوديين الملتحقين في جامعتكم الموقرة وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير.

آمل تلطف عطوفتكم بالاطلاع والنظر في تحقيق رغبته والإيعاز لمن يلزم بتزويدنا بخطاب يتضمن موافقة عطوفتكم على ذلك.

ولكم تحياتي وتقديري،،،

الملحق الثقافي السعودي في الأردن

أ.د. محمد بن مفرح شبلي القحطاني

الرقم: ٥٠١٩ التاريخ: ١٨/٦/١٤٣٤هـ الموضوع: .... المرفقات: ....

هاتف: ٥٣٧٥٥٥٥ فاكس: ٥٣٣١٤٥٣ ص.ب: ٢٧١٧ عمان ١١٨٢١ الأردن البريد الإلكتروني: E-mail:sacmjo@sacm.org.jo - www.sacm.org.jo
Tel:5375555 Fax: 5331453 P.O.Box. 2717 Amman 11821 Jordan E-mail:sacmjo@sacm.org.jo - www.sacm.org.jo

ROYAL EMBASSY OF SAUDI ARABIA
CULTURAL BUREAU
AMMAN

سفارة المملكة العربية السعودية
الملحقية الثقافية
عمان

عطوفة رئيس الجامعة الأردنية سلمه الله

عطوفة رئيس جامعة اليرموك سلمه الله

عطوفة رئيس جامعة العلوم والتكنولوجيا سلمه الله

عطوفة رئيس جامعة مؤته سلمه الله

عطوفة رئيس الجامعة الهاشمية سلمه الله

عطوفة رئيس جامعة البلقاء التطبيقية سلمه الله

عطوفة رئيس جامعة الحسين بن طلال سلمه الله

عطوفة رئيس الطفيلة التقنية سلمه الله

عطوفة رئيس الجامعة الألمانية الأردنية سلمه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

أود الإفادة بأن الطالب / عبداللطيف عايد ضحوي الشمري، والملتحق بجامعة اليرموك لمرحلة الماجستير يرغب في جمع معلومات وبيانات تتعلق ببحثه والذي هو بعنوان (مستوى القلق وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة السعوديين الدارسين في الجامعات الأردنية) ويحتاج إلى تطبيق أداة الدراسة على عينة من الطلبة السعوديين الملتحقين في جامعتكم الموقرة وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير.

آمل تلطف عطوفتكم بالاطلاع والنظر في تحقيق رغبته والإيعاز لمن يلزم بتزويدنا بخطاب يتضمن موافقة عطوفتكم على ذلك.

ولكم تحياتي وتقديري،،،

الملحق الثقافي السعودي في الأردن

أ.د. محمد بن مفرح شبلي القحطاني

الرقم: ٥٠١٩ التاريخ: ١٨/٢/١٤٢٤هـ الموضوع: .... المرفقات: ....

هاتف: ٥٣٧٥٥٥٥ فاكس: ٥٣٣١٤٥٣ ص.ب: ٢٧١٧ عمان ١١٨٢١ الأردن البريد الإلكتروني: E-mail:sacmjo@sacm.org.jo - www.sacm.org.jo
Tel:5375555 Fax: 5331453 P.O.Box. 2717 Amman 11821 Jordan E-mail:sacmjo@sacm.org.jo - www.sacm.org.jo

ملحق رقم (و)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات مقياس القلق

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	14	أتعب بسهولة.	.79	.407	
2	15	الانتظار يجعلني عصبي جداً	.78	.413	
3	20	يصعب عليّ التركيز في الدراسة.	.75	.436	
3	44	أنا حساس أكثر من الآخرين .	.75	.432	
5	4	أعتقد أني أكثر عصبية من غيري.	.74	.439	
5	26	أشعر بأني سأنفجر من الضيق والضجر .	.74	.439	
7	37	لا أستطيع التركيز في شيء واحد .	.73	.444	
8	3	يمر عليّ أيام لا أنام بسبب القلق	.72	.452	
8	18	تمر بي فترات من التوتر لا أستطيع الجلوس طويلاً.	.72	.451	
8	41	أتوتر لأبسط الأسباب .	.72	.452	
11	45	مرت بي أوقات عصيبة لم أستطع التغلب عليها .	.71	.456	
12	38	من السهل جداً أن أرتبك حتى في المهام السهلة	.70	.458	
12	47	غالباً أحلم بحاجات من الأفضل ألا أخبر أحد بها .	.70	.460	
14	16	أشعر بالتوتر حتى أنني أعجز عن النوم.	.69	.462	
14	28	الحياة بالنسبة لي تعب ومضايقات .	.69	.464	
14	29	أنا مشغول دائماً بالخوف من المجهول .	.69	.461	
14	31	أشعر بقلبي يخفق بسرعة .	.69	.464	
14	36	أشعر بالقلق على أمور وأشياء لا قيمة لها	.69	.464	
14	43	يحمر وجهي خجلاً عندما أتحدث للاخرين .	.69	.462	
20	35	أعاني كثيراً من الصداع .	.68	.466	

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
20	40	أنا شخص متوتر جداً	.68	.469	
22	21	دائماً أشعر بالخوف دون مبرر.	.67	.469	
22	11	أخشى أن يحمّر وجهي خجلاً	.66	.474	
22	17	لست هادئاً و يستثيرني أبسط الأمور .	.66	.474	
22	30	يحمر وجهي من الخجل .	.66	.475	
26	23	أتمنى أن أكون سعيداً كالآخرين.	.65	.477	
27	2	مخاوفي كثيرة جداً مقارنة مع أصدقائي.	.64	.480	
27	32	أبكي بسهولة.	.64	.482	
27	33	أخشى من أشياء غير مبررة.	.64	.482	
30	12	أشعر بالجوع.	.63	.482	
31	27	أعرق كثيراً بسهولة حتى في الأيام الباردة	.60	.491	
31	46	يداي وقدماي باردتان في العادة .	.60	.491	
33	5	أعاني من الكوابيس المزعجة.	.59	.493	
34	7	ترتعش يداي عندما أقوم بأي عمل.	.57	.495	
35	22	عندما أشاهد مشاجرة ابتعد عنها	.56	.497	
35	34	أتأثر كثيراً بالأحداث التي تجري في الجامعة	.56	.496	
37	42	عندما أرتبك أحياناً أعرق ، ويسقط العرق مني بصورة تضايقني	.56	.497	
37	50	يتصبب عرقي كثيراً في المواقف المحرجة	.56	.496	
39	24	دائماً ينتابني شعور بالقلق على أشياء غامضة .	.55	.498	
40	10	تصيبني نوبات من الغثيان.	.52	.500	
41	1	نومي متقطع وغير منتظم .	.50	.501	
42	19	لست سعيداً على وجه العموم .	.49	.500	
43	6	أعاني من الآم بالمعدة.	.46	.499	
44	13	ثقتي بنفسي ضعيفة .	.42	.495	
45	8	أعاني من حالات الإسهال.	.41	.492	

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
45	39	أعتقد أحيانا باني لا أصلح بالمرة.	.41	.492	
47	48	تنقصني الثقة بالنفس	.38	.486	
48	9	يقلقني وضعي المالي	.37	.483	
49	25	أشعر بأني عديم الفائدة	.32	.469	
50	49	قليل ما يحصل لي حالات إمساك تضايقني.	.31	.464	
		الدرجة الكلية	30.65	7.025	

Abstract

Al-shimary. Abdelatif Bin Ayyed. Level of Anxiety as Related to Psychological Adjustment among Saudi Students in Jordanian Universities. Master thesis. Yarmouk university. 2013.

Supervisor: (Faisal Khalil Al-rabee)

The purpose of this study is to investigate the level of Anxiety as Related to Psychological Adjustment among Saudi Students in Jordanian Universities. The sample of the study consisted of (427) male and female students from graduate and undergraduate levels in Jordanian public and private universities in the academic year 2012/2013 forming (10%) of the population. To achieve the aim of this study the researcher administrated Taylor Anxiety scale and psychological adjustment scale.

The findings of the study were as follows:

- The category of (very extreme anxiety) ranked first with the highest frequency of (268) and a rate of (62.0) followed by (extreme anxiety) with a frequency of (76) and a rate of (17.6).
- Personal adjustment came in the first rank with the highest mean of (2.28) with an average level followed by academic adjustment with a mean of (2.19) and average level of adjustment then social adjustment and finally emotional adjustment.
- There were no significance statistical differences at the level of (α =0.05) attributed to gender, major and type of study on the anxiety among Saudi students in Jordanian universities. Meanwhile, there were significance statistical differences at the level of (α =0.05) attributed to university type in the favor of private universities. There were no significance statistical differences at the level of (α =0.05)

attributed to the effect of gender on all adjustment domains while there were significance statistical differences at the level of (α =0.05) attributed to major in personal as well as social adjustment in the favor of humanitarian majors. Meanwhile, while there were significance statistical differences at the level of (α =0.05) in other domains. The findings showed that while there were no significance statistical differences at the level of (α =0.05) attributed to university type in all domains. Moreover, there were significance statistical differences at the level of (α =0.05) attributed to study type in personal. Academic and social adjustment for non- scholars. There is a negative significant relationship between anxiety from one hand and personal, academic social and emotional adjustment from the other hand.

Based on the findings of the study the researcher presented several recommendations.

Key Words: Anxiety. Adjustment. Saudi Students in Jordanian Universities.